叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 降级还是升级……(down The Scale Or Up...) 000001

2. 降级还是升级……(down The Scale Or Up...) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

降级还是升级……(Down the Scale or Up…)

[daʊn] [ðə; ði] [skeɪl]
Down the Scale
向下 这 规模

降级

[ɔ:r] [ʌp] . . .
Or Up . . .
或者 向上 . . .

或者向上……

[baɪ]
by
经过

经过

['bɑ:rbrə] ['eɪbəl]
BARBARA ABEL
芭芭拉 亚伯

芭芭拉·阿贝尔

['kɑ:piraɪt] - — [rɪ'vaɪzd] -
Copyright 1939 — Revised 1948
版权 - — 修改 -

版权所有 1939 年—1948 年修订

['næʃ(ə)nəl] ['deri] ['kaʊns(ə)l] [ʃɪ'kɑ:goʊ] [sɪks] (-) -
NATIONAL DAIRY COUNCIL CHICAGO 6 (19) 1958
国家的 奶制品 理事会 芝加哥 6 (-) -

美国国家乳品委员会芝加哥分会 6(19) 1958

[ðɪs] [wɪl] [bi:; bi]['mju:zɪk][tu:; tə][jʊr; jər] ears2
This will be music to your ears2
这 将要 是 音乐 到 你的 ears2

这对你来说将是天籁之音。

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n]
Introduction
介绍

介绍

[tu:; tə] ['slendərnəs]
TO SLENDERNESS
到 苗条

苗条

[nɑ:t] [skɪ'naɪnəs] !
Not skinniness !
不是 瘦弱 !

不是瘦!

[its] [noʊ] [laɪt] ['mætər] , [hɔ:'tens] , [ðɪs] ['kwestʃən] [ʌv; əv] ['fɪgjərz] .
It's no light matter , Hortense , this question of figures .
它是 不 光 事情 , 霍滕斯 , 这 问题 的 数据 .

霍滕斯，数字问题可不是小事。

[juː; jʊ][kæn; kən] ['fɪgjər] [ɑːn] [ðæt] .

You	**can**	**figure**	**on**	**that**	**.**
你	能	数字	在	那	.

你可以预料到这一点。

['iːv(ə)n][ðə; ði] [nuː] [staɪlz] [wəʊnt][haɪd][ðə; ði]['ɔːf(ə)l][fækt] [ðæt] [juː; jʊ] [bʌldʒ] [wer] [juː; jʊ] ['ʃʊdənt] ,

Even	**the**	**new**	**styles**	**won't**	**hide**	**the**	**awful**	**fact**	**that**	**you**	**bulge**	**where**	**you**	**shouldn't**	**,**
甚至	这	新的	风格	惯于	隐藏	这	可怕	事实	那	你	凸出	在哪里	你	不应该	,

即使是新款式也掩盖不了你该凸出的地方凸出这个可怕的事实。

[ɔːr] [ðæt] [juː; jʊ] [oʊn] [noʊ] ['kɝːvz] [wer] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] .

OR	**that**	**you**	**own**	**no**	**curves**	**where**	**you**	**should**	**.**
或者	那	你	自己的	不	曲线	在哪里	你	应该	.

或者说，你该有曲线的地方却没有。

[jes] , [its] [ə; eɪ] [tʌf] ['rækɪt] ['meltɪŋ] [ðə; ði] [tuː] , [tuː] ['sɑːlɪd] [fleʃ] .

Yes	**,**	**it's**	**a**	**tough**	**racket**	**melting**	**the**	**too**	**,**	**too**	**solid**	**flesh**	**.**
是的	,	它是	一个	艰难的	球拍	融化	这	也	,	也	坚硬的	肉	.

是的，要融化太硬太结实的肉，真是一项艰巨的任务。

['fɪgjər] [haʊ] [mʌtʃ] [juː; jʊ][hæv; həv] [krept] [ʌp][ɑːn][ðə; ði] [skeɪl] ,

Figure	**how**	**much**	**you**	**have**	**crept**	**up**	**on**	**the**	**scale**	**,**
数字	如何	很多	你	有	悄悄地爬	向上	在	这	规模	,

算算你的体重增加了多少，

[let][jʊr; jər]['dɑːktər] ['fɪgjər] [haʊ] [fæst][juː; jʊ] [der] [goʊ] [daʊn] [wɪ'ðaʊt] ['lændɪŋ] — [flɑːp] — ['fɑːrðər]

let	**your**	**doctor**	**figure**	**how**	**fast**	**you**	**dare**	**go**	**down**	**without**	**landing**	**—**	**flop**	**—**	**farther**
让	你的	医生	数字	如何	快速地	你	敢	去	向下	没有	降落	—	失败	—	更远

[ðæn; ðən][juː; jʊ]['evər] [ɪn'tendɪd] .

than	**you**	**ever**	**intended**	**.**
比	你	曾经	故意的	.

让你的医生来决定你敢以多快的速度坠落而不落地——摔得——比你预想的还要远。

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] ?

This	**little**	**book**	**?**
这	小的	书	?

这本小书?

[its] [ɪn'kɜːrɪdʒmənt] , ['blændɪʃmənt] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [dʒuː'dɪʃəs] [ɛn'reɪdʒmənt] — [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] ['iznt]

It's	**encouragement**	**,**	**blandishment**	**,**	**a**	**little**	**judicious**	**enragement**	**—**	**but**	**it**	**isn't**
它是	鼓励	,	奉承	,	一个	小的	明智的	愤怒	—	但	它	不是

['medɪkəmənt] .

medicament	**.**
药物	.

这是鼓励、奉承，以及一点点恰到好处的愤怒——但它不是药物。

[haʊ] [ə'baʊt] [ri'djuːsiŋ] [trɪks] ?

How	**about**	**reducing**	**tricks**	**?**
如何	关于	减少	技巧	?

减少一些花招怎么样?

[wel] , ['dʌmplɪŋ] , [lets] [teɪk] [ə; eɪ] [lʊk] .

Well	**,**	**Dumpling**	**,**	**let's**	**take**	**a**	**look**	**.**
出色地	,	饺子	,	我们来吧	拿	一个	看	.

好了，饺子，我们来看看。

[glændz] ?

Glands	**?**
腺体	?

腺体?

A3

A3

A3

A3

[slɪk] [trɪk] [fɔːr; fər][ə; eɪ][fjuː] , ['prɑːbəbli][nɑːt][juː; jʊ] .

slick	**trick**	**for**	**a**	**few**	**,**	**probably**	**not**	**you**	**.**
光滑	诡计	为了	一个	很少	,	大概	不是	你	.

这招对某些人来说很巧妙，但可能对你来说并不奏效。

[bæθ] [sɔːlts] ?

Bath	**salts**	**?**
洗澡	盐	?

浴盐?

[ðeɪ] [dɪ'zɑːlv] [ðə; ðɪ] ['bʌdʒɪt] , ['nʌθɪŋ] [mɔːr] .

They	**dissolve**	**the**	**budget**	**,**	**nothing**	**more**	**.**
他们	溶解	这	预算	,	没有什么	更多的	.

他们只是取消了预算，仅此而已。

['læksətɪvz] ?

Laxatives	**?**
泻药	?

泻药?

['mʌni] [ɪn][ðə; ðɪ][prə'moʊtərz] ['pɑːkɪt] .

Money	**in**	**the**	**promoter's**	**pocket**	**.**
钱	在	这	发起人的	口袋	.

主办方口袋里的钱。

['θaɪrɔɪd] [ænd; ənd] ['ʌðər] [drʌgz] ?

Thyroid	**and**	**other**	**drugs**	**?**
甲状腺	和	其他	药物	?

甲状腺药物和其他药物?

[noʊ] , [noʊ] , [noʊ] !

No	**,**	**no**	**,**	**NO**	**!**
不	,	不	,	不	!

不，不，不!

[sə'poʊz] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][goʊ][ʌp][ðə; ðɪ] [skeɪl] ?

Suppose	**you**	**want**	**to**	**go**	**up**	**the**	**scale**	**?**
认为	你	想	到	去	向上	这	规模	?

假设你想升级到更高的级别?

[pʊt][sʌm; səm] ['kɜːvz] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['æŋglz] ?

Put	**some**	**curves**	**in**	**place**	**of**	**angles**	**?**
放	一些	曲线	在	地方	的	角度	?

用曲线代替角度?

[ɪm'pruːv] [ðə; ðɪ][pep][ænd; ənd][ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] ?

Improve	**the**	**pep**	**and**	**disposition**	**?**
提升	这	活力	和	处置	?

改善精神状态和情绪?

[rɪ'vɜːrs] [wʌt] [ðə; ðɪ][fæt][gæl] [dʌz] .

Reverse	**what**	**the**	**fat**	**gal**	**does**	**.**
撤销	什么	这	胖的	女孩	做	.

反过来做那个胖女孩做的事。

[wer] [ʃiː; ʃi] ['enviz] , [juː; jʊ] [iːt] .

Where	**she**	**envies**	**,**	**you**	**eat**	**.**
在哪里	她	羡慕	,	你	吃	.

她羡慕的地方，你也能吃到。

[wer] [ʃiː; ʃi] ['hʌslz] , [juː; jʊ] [rest] .

Where	**she**	**hustles**	**,**	**you**	**rest**	**.**
在哪里	她	忙碌	,	你	休息	.

她忙碌的地方，你休息的地方。

[wen] [ʃiː; ʃi] [riˈfjuːziz] [ə; eɪ] [snæk] , [juː; jʊ] [snætʃ] [ˌaɪ ˈtiː] .

When	**she**	**refuses**	**a**	**snack**	**,**	**you**	**snatch**	**it**	**.**
什么时候	她	拒绝	一个	小吃	,	你	抢夺	它	.

当她拒绝吃零食时，你就把它抢过来。

['iːðər] [wei] [juː; jʊ] [goʊ] [ɑːn] [ðə; ði] [skeɪl] — [ʌp] [ɔːr] [daʊn] — [ˌaɪ ˈtiː] [kʌmz] [bæk] ['lɑːrdʒli] [tuː; tə] [haʊ] [mʌtʃ] [juː; jʊ] [iːt] ,

Either	**way**	**you**	**go**	**on**	**the**	**scale**	**—**	**up**	**or**	**down**	**—**	**it**	**comes**	**back**	**largely**	**to**	**how**	**much**	**you**	**eat**	**,**
任何一个	方式	你	去	在	这	规模	—	向上	或者	向下	—	它	来	后退	很大程度上	到	如何	很多	你	吃	,

无论你的体重是上升还是下降，主要都取决于你的饮食量。

[wen] , [ænd; ənd] [moʊst] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt] , [wʌt] .

when	**,**	**and**	**most**	**important**	**,**	**what**	**.**
什么时候	,	和	最多	重要的	,	什么	.

何时发生，以及最重要的是，发生什么。

['iːðər] [wei] [juː; jʊ] [goʊ] , [dəunt] [nɪˈglekt] — [mɪlk] , [tʃiːz] , [egz] , [miːt] , [ænd; ənd] [fɪʃ] — [fruːts] , ['vedʒtəb(ə)lz] , [ænd; ənd] [hoʊl] - [greɪn] ['sɪrɪəls] .

Either	**way**	**you**	**go**	**,**	**don't**	**neglect**	**—**	**milk**	**,**	**cheese**	**,**	**eggs**	**,**	**meat**	**,**	**and**	**fish**	**—**	**fruits**	**,**	**vegetables**	**,**	**and**	**whole**	**-**	**grain**	**cereals**	**.**
任何一个	方式	你	去	,	不	忽视	—	牛奶	,	奶酪	,	鸡蛋	,	肉	,	和	鱼	—	水果	,	蔬菜	,	和	所有的	-	粮食	谷物	.

无论你选择哪种方式，都不要忽视牛奶、奶酪、鸡蛋、肉类和鱼类，以及水果、蔬菜和全谷物。

['emfəsaɪz] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['wɔːtər] [tuː; tə] [geɪn] , [kʌt] [daʊn] [ɑːn] [bəuθ] [tuː; tə] [luːz] .

Emphasize	**salt**	**and**	**water**	**to**	**gain**	**,**	**cut**	**down**	**on**	**both**	**to**	**lose**	**.**
强调	盐	和	水	到	获得	,	切	向下	在	两个都	到	失去	.

增肌需要多摄入盐和水，减脂则需要减少盐和水的摄入。

[ˌtʃɪriˈoʊ] , [wɪtʃˈevər] [wei] [jʊə(r)] [baʊnd] .

Cheerio	**,**	**whichever**	**way**	**you're**	**bound**	**.**
再见	,	任何	方式	你是	边界	.

无论你走向何方，再见。

[ðə; ði] ['daɪət] [dʌz] [ˌaɪ ˈtiː] .

The	**diet**	**does**	**it**	**.**
这	饮食	做	它	.

饮食起了作用。

[juː; jʊ] [kæn; kən] ['fɪgjər] [ɑːn] [ðæt] , ['leɪdi] !

You	**can**	**figure**	**on**	**that**	**,**	**lady**	**!**
你	能	数字	在	那	,	女士	!

这你完全可以理解，女士!

['dʌbljuː] . ['dʌbljuː] . ['bauə] , [em] . [diː] .

W	**.**	**W**	**.**	**BAUER**	**,**	**M**	**.**	**D**	**.**
W	.	W	.	鲍尔	,	M	.	D	.

WW BAUER，医学博士

[dəˈrektər] , ['bjʊroʊ] [ʌv; əv] [helθ] [ˌedʒuˈkeɪʃ(ə)n]

Director	**,**	**Bureau**	**of**	**Health**	**Education**
导演	,	局	的	健康	教育

健康教育局局长

[ə'merɪkən] ['medɪk(ə)l] Association4

American	Medical	Association4
美国人	医疗的	Association4

美国医学会4

[dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪts] [fɔːr; fər] ['wɪmɪn]

DESIRABLE	WEIGHTS	FOR	WOMEN
理想	重量	为了	女性

女性理想体重

['eɪdʒɪz] - [ænd; ənd]['oʊvər]

Ages	25	and	Over
年龄	-	和	超过

25岁及以上

['æftər] ['θɜːrti] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə][biː; bi] [weid] [ɪn][ðə; ði] ['bæləns] [ænd; ənd] [faʊnd] ['wɑːntɪŋ] .

After	thirty	it	is	better	to	be	weighed	in	the	balance	and	found	wanting	.
后	三十	它	是	更好的	到	是	称重	在	这	平衡	和	成立	想要	.

三十岁以后，最好被放在天平上称量，结果发现自己有所欠缺。

[haɪt] ([wɪð; wɪθ] [ʃuːz]) [weɪt] [ɪn] [paʊndz] ([æz; əz] [ˌɔːrdn'erəli] [drest])

HEIGHT	(	with	shoes	)	WEIGHT	IN	POUNDS	(	as	ordinarily	dressed	)
高度	(	和	鞋	)	重量	在	磅	(	作为	按说	穿着	)

身高（含鞋）体重（磅，穿着日常服装）

[smɔːl] [bɪld] ['miːdiəm] [bɪld] [lɑːrdʒ] [bɪld]

Small	Build	Medium	Build	Large	Build
小的	建造	中等的	建造	大的	建造

小型建筑、中型建筑、大型建筑

[fɔːr][ɛf tiː] . - [ɪn] . - - - - - - - - -

4	ft	.	11	in	.	104	-	111	110	-	118	117	-	127
4	英尺	.	-	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

英尺 11 英寸 104-111 110-118 117-127

[faɪv][ɛf tiː] . - [ɪn] . - - - - - - - - -

5	ft	.	0	in	.	105	-	113	112	-	120	119	-	129
5	英尺	.	-	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5 英尺 0 英寸 105-113 112-120 119-129

[faɪv][ɛf tiː] . [ˌtuː'tuː][ɪn] . - - - - - - - - -

5	ft	.	2	in	.	110	-	118	117	-	125	124	-	135
5	英尺	.	2	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺2英寸 110-118 117-125 124-135

[faɪv][ɛf tiː] . [fɔːr][ɪn] . - - - - - - - - -

5	ft	.	4	in	.	116	-	125	124	-	132	131	-	142
5	英尺	.	4	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺4英寸 116-125 124-132 131-142

[faɪv][ɛf tiː] . [sɪks][ɪn] . - - - - - - - - -

5	ft	.	6	in	.	123	-	132	130	-	140	138	-	150
5	英尺	.	6	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺6英寸 123-132 130-140 138-150

[faɪv][ɛf tiː] . [eɪt][ɪn] . - - - - - - - - -

5	ft	.	8	in	.	129	-	139	137	-	147	145	-	158
5	英尺	.	8	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺8英寸 129-139 137-147 145-158

[faɪv][ɛf tiː] . - [ɪn] . - - - - - - - - -

5	ft	.	10	in	.	136	-	147	145	-	155	152	-	1665
5	英尺	.	-	在	.	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5英尺10英寸 136-147 145-155 152-1665

[kʌmz] [ðə; ði] [deɪ] !

COMES	THE	DAY	!
来	这	天	!

那一天终会到来!

[ðer; ðər] [kʌmz] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn] ['meni] [ə; eɪ] ['wʊmənz] [laɪf] [wen] [ʃi:; ʃi][hæz; həz][ə; eɪ] [θɔ:t] .

There	comes	a	day	in	many	a	woman's	life	when	she	has	a	THOUGHT	.
那里	来	一个	天	在	许多	一个	女性的	生活	什么时候	她	有	一个	想法	.

许多女人一生中都会有那么一天，脑海中会冒出一个想法。

['neɪmli] : “ [aɪ][mʌst; məst][stɑ:rt][ɑ:n][ə; eɪ]['daɪət] .

Namely	:	“	I	MUST	start	on	a	diet	.
即	:	“	我	必须	开始	在	一个	饮食	.

也就是说：“我必须开始节食。”

” [ə; eɪ] [mɪr] ['traɪf(ə)l] [meɪ] [brɪŋ] [ɑ:n] [ðɪs] [θɔ:t] .

”	A	mere	trifle	may	bring	on	this	thought	.
”	一个	仅仅	琐事	可能	带来	在	这	想法	.

“一件小事都可能引发这种想法。”

[sʌtʃ] [æz; əz] :

Such	as	:
这样的	作为	:

例如:

[ə; eɪ]) [ə; eɪ] ['seɪlzwʊmən] ['mə:məz] , “ [wel] , [dɪr] ,

a	)	a	saleswoman	murmurs	,	“	Well	,	dear	,
一个	)	一个	售货员	低语	,	“	出色地	,	亲爱的	,

a) 一位女售货员低声说道：“嗯，亲爱的，

[pər'hæps][ə; eɪ][saɪz] - [wʊd] [bi:; bi][dʒʌst][ə; eɪ] [wi:] [bɪt] [mɔ:r] ['kʌmfi] .

perhaps	a	size	38	would	be	just	a	wee	bit	more	comfy	.
也许	一个	尺寸	-	会	是	只是	一个	哇	少量	更多的	舒适的	.

或许38码会更舒服一些。

” [bi:]) [ə; eɪ]['tæksi]['draɪvər][æsks] , “ [wer] [tu:; tə] , ['mædəm] ? ” ([ðeɪv] ['ɔ:lweɪz] [kɔ:ld] [ju:; jʊ] “

”	b	)	a	taxi	driver	asks	,	“	Where	to	,	Madam	?	”	(	they've	always	called	you	“
”	b	)	一个	出租车	司机	问	,	“	在哪里	到	,	女士	?	”	(	他们有	总是	称为	你	“

[mɪs] ”) .

Miss	”	)	.
错过	”	)	.

b) 出租车司机问：“女士，您要去哪里？”(他们一直称呼您为“小姐”)。

[si:]) [ə; eɪ] ['hʌzbəndli] [vɔɪs] [kə'mændz] , “ [sɪt][ɪn] [frʌnt] [wɪð; wɪθ][ˌem 'i:] , ['sʌni] , [ænd; ənd] give6

c	)	a	husbandly	voice	commands	,	“	Sit	in	front	with	me	,	Sonnie	,	and	give6
c	)	一个	俭	嗓音	命令	,	“	坐	在	正面	和	我	,	索尼	,	和	give6

c) 丈夫的声音命令道：“桑尼，坐到前面来，给我.....”

['mʌðər] [ðə; ði] [bæk] [si:t] [wer] [ʃi:; ʃi][kæn; kən] [spred] .

mother	the	back	seat	where	she	can	spread	.
母亲	这	后退	座位	在哪里	她	能	传播	.

母亲坐在后座上，可以舒展身体。

” [di:]) ['wɔ:kɪŋ] [daʊn] [meɪn] [stri:t] [ju:; jʊ] [kætʃ] [ə; eɪ] [kwɪk] ,

”	d	)	walking	down	Main	Street	you	catch	a	quick	,
”	d	)	步行	向下	主要的	街道	你	抓住	一个	快的	,

d) 沿着主街走，你快速地，

['dredfəli] ['kændɪd] [glɪmps] [ʌv; əv] [jɔ:r'self] [ɪn][ə; eɪ] [pleɪt] [glæs] ['wɪndoʊ] .

dreadfully	candid	glimpse	of	yourself	in	a	plate	glass	window	.
极其糟糕	坦率	一瞥	的	你自己	在	一个	盘子	玻璃	窗户	.

透过玻璃窗，你会看到自己可怕的、毫不掩饰的倒影。

“ ['hevəns] !
“ Heavens !
“ 天 !

“天!

” [ɪf] [ðə; ði] [θɔ:t] [hæz; həz] [kʌm] [tu:; tə][ju:; jʊ] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['laɪkli] , [ə'læs] , [tu:; tə][bi:; bi] ['fɑ:loʊd]
” If the THOUGHT has come to you , it is likely , alas , to be followed
” 如果 这 想法 有 来 到 你 , 它 是 可能 , 唉 , 到 是 随后
['swɪftli] [baɪ]['sekənd] ,
swiftly by second ,
迅速地 经过 第二 ,

“如果你脑海中浮现出这个想法，那么很遗憾，很可能紧接着就会出现第二个想法，

[θɜ:rd] , [fɔ:rθ] , [ænd; ənd] [fɪfθ] [θɔ:ts] .
third , fourth , and fifth thoughts .
第三 , 第四 , 和 第五 想法 .

第三、第四和第五个想法。

[ðʌs] :
Thus :
因此 :

因此:

[ˌtu:'tu:]) “ [oʊ] [wel] , [aɪm][nɑ:t][soʊ] ['veri] [fæt] .
2) “ Oh well , I'm not so very fat .
2) “ 哦 出色地 , 我是 不是 所以 非常 胖的 .

2) “哦，其实我并不算很胖。”

” [θri:]) “ [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz] , [aɪ][dəunt] [i:t] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [ki:p] [ə; eɪ][bɜ:rd][ə'laɪv] .
” 3) “ As it is , I don't eat enough to keep a bird alive .
” 3) “ 作为 它 是 , 我 不 吃 足够的 到 保持 一个 鸟 活 .

”3) “就目前的情况来看，我吃的量不足以养活一只鸟。

” [fɔ:r]) “ ['enihaʊ] , [aɪ] [kʌm] [baɪ][ˌaɪ 'ti:]['nætʃ(ə)rəli] — [lʊk] [æt; ət][maɪ] [oʊn] ['mʌðər] !
” 4) “ Anyhow , I come by it naturally — look at my own mother !
” 4) “ 无论如何 , 我 来 经过 它 自然 — 看 在 我的 自己的 母亲 !

4）“反正我是天生的——看看我自己的母亲就知道了！”

” [faɪv]) “ [bɪ'saɪdz] , ['daiəts][ɑ:r; ər] ['dredf(ə)l] .
” 5) “ Besides , diets are dreadful .
” 5) “ 除了 , 饮食 是 可怕 .

5）此外，节食很可怕。

” [wi:; wi][wəʊnt]['ɑ:rgju:][wɪð; wɪθ][ju:; jʊ][ə'baʊt] [θɔ:ts] [ˌtu:'tu:] , [θri:][ɔ:r][fɔ:r] ,
” We won't argue with you about thoughts 2 , 3 or 4 ,
” 我们 惯于 争论 和 你 关于 想法 2 , 3 或者 4 ,

“我们不会和你争论第二、三或四点想法，

[ə'su:mɪŋ] [ðæt] [ju:; jʊ] [noʊ] [mɔ:r] [ə'baʊt][jʊr; jər] [weɪt] , [jʊr; jər] ['ɪnteɪk] , [ænd; ənd][jʊr; jər] ['mʌðər]
assuming that you know more about your weight , your intake , and your mother
假设 那 你 知道 更多的 关于 你的 重量 , 你的 摄入量 , 和 你的 母亲
[ðæn; ðən][wi:; wi][du:] .
than we do .
比 我们 做 .

假设你比我们更了解你的体重、饮食和你的母亲。

[bʌt; bət] [wen] [ju:; jʊ][get][tu:; tə] [θɔ:t] [faɪv] , [wi:; wi][raɪz][ʌp] , [ðʌs] : ['sɛvən]
But when you get to thought 5 , we rise up , thus : 7
但 什么时候 你 得到 到 想法 5 , 我们 上升 向上 , 因此 : 7

但当你想到第5点时，我们就会振作起来，如下所示：7

['daiəts] [niːd] [nɑːt] [biː; bi] ['dredf(ə)l]
DIETS **NEED** **NOT** **BE** **DREADFUL**
饮食 需要 不是 是 可怕

节食不必那么可怕

([ɪf] [ðɪs] ['bʊklət] ['dʌznt] [pruːv] [ˌaɪ 'tiː] ,
(If this booklet doesn't prove it ,
(如果 这 小册子 不 证明 它 ,

（如果这本小册子都不能证明这一点，

[ðen] [juː; jʊ] [goʊ] [raɪt] [ɑːn] ['iːtɪŋ] [fuːd] [ænd; ənd] [wiːl] [hæv; həv] [tuː; tə] [iːt] [ðə; ði] ['bʊklət] .)
then you go right on eating food and we'll have to eat the booklet .)
然后 你 去 正确的 在 吃 食物 和 出色地 有 到 吃 这 小册子 .)

那你们继续吃吧，我们得把小册子吃掉。）

[dəunt] [fɔːl] [fɔːr; fər] ['fæləsiːz] !
DON'T FALL FOR FALLACIES !
不 落下 为了 谬误 !

不要落入谬论的陷阱！

[juː; jʊ] [kæn; kən] ['iːzəli] [tɔːk] [jɔːr'self] [aʊt] [ʌv; əv] ['daiətiŋ] [baɪ] ['fɔːlɪŋ] [fɔːr; fər] [wʌn] [ʌv; əv] [ðoʊz] [oʊld]
You can easily talk yourself out of dieting by falling for one of those old
你 能 容易地 讲话 你自己 出去 的 节食 经过 坠落 为了 一 的 那些 老的
['fæləsiːz] [ðæt] ['wɪmɪn] [hʌg] [tuː; tə] [ðer; ðər] (['æmp(ə)l]) ['buzəmz] ,
fallacies that women hug to their (ample) bosoms ,
谬误 那 女性 拥抱 到 他们的 (充足) 胸部 ,

你很容易就会因为落入那些女人（她们丰满的胸部）深信不疑的陈旧谬论中而放弃节食。

['neɪmli] :
namely :
即 :

具体而言：

“ [wʌt] [aɪ] ['riːəli] [niːd] [ɪz] [ə; eɪ] [nuː] ['gɜːrdl] . ”
“ What I really need is a new girdle . ”
“ 什么 我 真的 需要 是 一个 新的 腰带 . ”

“我真正需要的是一条新的束腰带。”

“ [tuː; tə] [biː; bi] [slɪm] [ænd; ənd] [svelt] ,
“ To be slim and svelte ,
“ 到 是 苗条的 和 苗条 ,

“要苗条苗条，

[ɔːl] [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [duː] [ɪz] [tuː; tə] [uːz] [jɔːr'self] ['ɪntuː] ['aʊər; ɑːr] ['striːmˌlaɪnər] [stretʃ] .
all you need to do is to ooze yourself into our Streamliner Stretch .
全部 你 需要 到 做 是 到 渗出物 你自己 进入 我们的 流线型 拉紧 .

你只需要穿上我们的 Streamliner Stretch 即可。

” ['sez] [ðə; ði] [æd] .
” Sez the ad .
” sez 这 广告 .

广告上这样说道。

“ [puː] !
“ Pooh !
“ 呸 !

“呸！

” ['sez] [wiː; wi] .
” sez we .
” sez 我们 .

我们说。

['kɑːmən] ['kɜːrtəsi] [ʃʊd; ʃəd] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [miːt] [ə; eɪ] [tuː] - [wei] [stretʃ] [hæf]
Common **courtesy** **should** **tell** **you** **that** **you** **have** **to** **meet** **a** **two** **-** **way** **stretch** **half**
常见的 礼貌 应该 告诉 你 那 你 有 到 见面 一个 二 - 方式 拉紧 一半
- [wei] .
- **way** **.**
- 方式 .

基本的礼貌告诉你，在双方都伸出援手的情况下，你应该各让一步。

[noʊ] [ˌsɪks'tiːn] - [aʊns] ['traɪf(ə)l] [ʌv; əv] ['sætn] [ænd; ənd] [ɪ'læstɪk] is8
No **sixteen** **-** **ounce** **trifle** **of** **satin** **and** **elastic** **is8**
不 十六 - 盎司 琐事 的 缎 和 松紧带 is8

16盎司的缎子和松紧带可不是小东西。

['goʊɪŋ] [tuː; tə] [koʊp] [wɪð; wɪθ] - [paʊndz] [ʌv; əv] ['wʊmənhʊd] , [ænd; ənd] [steɪ] [svelt] .
going **to** **cope** **with** **160** **pounds** **of** **womanhood** **,** **and** **stay** **svelte** **.**
去 到 应付 和 - 磅 的 女性 , 和 停留 苗条 .

如何应对160磅的女性体重，并保持苗条身材。

['saɪəns] [ɪz] ['wʌndərf(ə)l] , [maɪ] [dɪr] , [bʌt; bət] [its] [nɑːt] [ðæt] [gʊd] !
Science **is** **wonderful** **,** **my** **dear** **,** **but** **it's** **not** **that** **good** **!**
科学 是 精彩的 , 我的 亲爱的 , 但 它是 不是 那 好的 !

亲爱的，科学很棒，但它并没有那么好！

“ [aɪ] ['riːəli] [niːd] [maɪ] ['ekstrə] [weɪt] [fɔːr; fər] [rɪ'zɜːrv] .
“ **I** **really** **need** **my** **extra** **weight** **for** **reserve** **.**
“ 我 真的 需要 我的 额外的 重量 为了 预订 .

“我真的需要额外的体重作为储备。”

” [wiː; wi] ['friːli] [æd'mɪt] [ðæt] ['kæməlz] [ɑːr; ər] [sed] [tuː; tə] [stɔːr] [ʌp] ['ekstrə] [fæt] [fɔːr; fər] [rɪ'zɜːrv] [ɪn]
” **We** **freely** **admit** **that** **camels** **are** **said** **to** **store** **up** **extra** **fat** **for** **reserve** **in**
” 我们 自由 承认 那 骆驼 是 说 到 店铺 向上 额外的 胖的 为了 预订 在
[ðer; ðər] [hʌmps] .
their **humps** **.**
他们的 驼峰 .

“我们坦白承认，骆驼确实会在驼峰中储存额外的脂肪作为储备。

['kæməlz] [liːd] [hɑːrd] [laɪvz; lɪvz] .
Camels **lead** **hard** **lives** **.**
骆驼 带领 难的 生活 .

骆驼的生活很艰苦。

[bʌt; bət] [wen] [wɜːr; wər] [juː; jʊ] [læst] [ɪn] [ðə; ði] [sə'heərər] ['dezərt] ?
But **when** **were** **you** **last** **in** **the** **Sahara** **Desert** **?**
但 什么时候 是 你 最后的 在 这 撒哈拉沙漠 沙漠 ?

但你上次去撒哈拉沙漠是什么时候?

“ [aɪ] ['hævnt] [ðə; ði] [wɪl] ['paʊər] [tuː; tə] [goʊ] [ɑːn] [ə; eɪ] [ri'djuːsiŋ] ['daɪət] .
“ **I** **haven't** **the** **will** **power** **to** **go** **on** **a** **reducing** **diet** **.**
“ 我 还没有 这 将要 力量 到 去 在 一个 减少 饮食 .

“我没有毅力去节食减肥。”

” [ˌaɪ 'tiː] ['iznt] [wɪl] ['paʊər] [soʊ] [mʌtʃ] [æz; əz] [tʃɔɪs] ['paʊər] [ðæts] ['niːdɪd] .
” **It** **isn't** **will** **power** **so** **much** **as** **choice** **power** **that's** **needed** **.**
” 它 不是 将要 力量 所以 很多 作为 选择 力量 那就是 需要 .

“需要的与其说是意志力，不如说是选择力。”

[wiː; wi] ['kɔmplimənˌtid] [ə; eɪ] [gɜːrl] ['riːs(ə)ntli] [fɔːr; fər] ['stɪkɪŋ] [soʊ] ['feɪθfəli] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['daɪət] .
We **complimented** **a** **girl** **recently** **for** **sticking** **so** **faithfully** **to** **a** **diet** **.**
我们 赞扬 一个 女孩 最近 为了 粘性 所以 忠实 到 一个 饮食 .

我们最近表扬了一位女孩，因为她非常坚持节食。

“ ['ɑ:nɪstli] , [ˌaɪ 'ti:] ['iznt] [ə; eɪ] [bɪt] [hɑ:rd] [naʊ] , ” [ʃi:; ʃi] [sed] .

“	Honestly	,	it	isn't	a	bit	hard	now	,	”	she	said	.
“	诚实地	,	它	不是	一个	少量	难的	现在	,	”	她	说	.

“说实话，现在一点都不难，”她说。

“ [aɪ] ['sɪmpli] [lʊkt] [maɪ'self] [ɪn] [ðə; ði] [aɪ] [wʌn] [deɪ] [ænd; ənd] [æskt] , - [wel] ,

“	I	simply	looked	myself	in	the	eye	one	day	and	asked	,	'	Well	,
“	我	简单地	看起来	我	在	这	眼睛	一	天	和	问	,	-	出色地	,

“有一天，我只是看着自己的眼睛问：‘好吧，

[wɪtʃ] [du:] [ju:; jʊ] [tʃu:z] — [tu:; tə] [step] ['ɪntu:] [ə; eɪ] ['nɪfti] - [wɪ'ðaʊt] [ˌɔ:ltə'reiʃəns] ?

which	do	you	choose	—	to	step	into	a	nifty	36	without	alterations	?
哪个	做	你	选择	—	到	步	进入	一个	真棒	-	没有	变化	?

你会选择哪一个——直接穿上一件合身的36码连衣裙，无需任何修改？

[ɔ:r] [fʌdʒ] [keɪk] ?

Or	fudge	cake	?
或者	做傻事	蛋糕	?

或者巧克力软糖蛋糕？

- ['æftər] [aɪ] ['ri:əli] [set] my9

'	After	I	really	set	my9
-	后	我	真的	放	my9

在我真正设定好我的9之后

[maɪnd] [ɑ:n] [ðə; ði] - , [ðə; ði] [fʌdʒ] [keɪk] [dʒʌst] [bɔ:rd] [ˌem 'i:] .

mind	on	the	36	,	the	fudge	cake	just	bored	me	.
头脑	在	这	-	,	这	做傻事	蛋糕	只是	无聊的	我	.

心里想着36号，那块软糖蛋糕让我觉得无聊。

” ([ðer; ðər] [mʌst; məst] [bi:; bi] [ə; eɪ] ['mɔ:rəl] [hɪr] ['sʌmwer] .)

”	(	There	must	be	a	moral	here	somewhere	.	)
”	(	那里	必须	是	一个	道德	这里	某处	.	)

（这里面肯定有什么寓意。）

“ [oʊ] , [wel] , [aɪl] [stɑ:rt] [ɑ:n] [ə; eɪ] ['daɪət] . . . [nekst] [wi:k] .

“	Oh	,	well	,	I'll	start	on	a	diet	.	.	.	next	week	.
“	哦	,	出色地	,	患病的	开始	在	一个	饮食	.	.	.	下一个	星期	.

“哦，好吧，我下周开始节食。”

” [ɔ:l] [wi:; wi] [kæn; kən] [seɪ] [tu:; tə] [ðɪs] [ɪz] [ðæt] [stə'tɪstɪks] ([ænd; ənd] ['hju:mən] ['neɪtʃər]) [pru:v] [ðæt]

”	All	we	can	say	to	this	is	that	statistics	(	and	human	nature	)	prove	that
”	全部	我们	能	说	到	这	是	那	统计数据	(	和	人类	自然	)	证明	那

[ju:; jʊ] [wəʊnt] .

you	won't	.
你	惯于	.

我们只能说，统计数据（以及人性）证明你不会。

[ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] ['mɪsɪz] .

THE	CASE	OF	MRS	.
这	案件	的	太太	.

夫人的案例

['plentiəs]

PLENTEOUS
丰富的

丰富的

[soʊ] [fɑ:r] [wi:v] [bɪn] [ə'pi:lɪŋ] [tu:; tə] [jʊr; jər] [gʊd] [lʊks] .

So	far	we've	been	appealing	to	your	good	looks	.
所以	远的	我们已经	到过	上诉	到	你的	好的	看起来	.

到目前为止，我们一直都在利用你的外貌。

[hɪr] [goʊz][fɔːr; fər][ə; eɪ][traɪ][æt; ət][jʊr; jər] [gʊd] [sens] .

Here	goes	for	a	try	at	your	good	sense	.
这里	去	为了	一个	尝试	在	你的	好的	感觉	.

不妨试试你的常识吧。

([juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][sʌm; səm] , [ɔːr][juː; jʊ] ['wʊdnt] [stɪl] [biː; bi] ['riːdɪŋ] .)

(	You	must	have	some	,	or	you	wouldn't	still	be	reading	.	)
(	你	必须	有	一些	,	或者	你	不会	仍然	是	阅读	.	)

（你肯定有一些，否则你不会一直读下去。）

[wiː; wi][rɪ'fɜːr][tuː; tə] [gʊd] [sens] [ə'baʊt] [helθ] .

We	refer	to	good	sense	about	health	.
我们	参考	到	好的	感觉	关于	健康	.

我们指的是良好的健康观念。

[sʌm; səm] ['wɪmɪn] [ɑːr; ər] ['bjuːtɪf(ə)l] , [sʌm; səm][ɑːr; ər] ['helθi] , [sʌm; səm][ɑːr; ər][bəuθ] , [ænd; ənd]

Some	women	are	beautiful	,	some	are	healthy	,	some	are	both	,	and
一些	女性	是	美丽的	,	一些	是	健康	,	一些	是	两个都	,	和

[sʌm; səm][ɑːr; ər] ['niːðər] .

some	are	neither	.
一些	是	两者都不	.

有些女性美丽，有些女性健康，有些女性两者兼备，有些女性两者都不具备。

[ænd; ənd]['ɪntuː][ðə; ði][læst] [klæs] [fɔːl] ([ɔːr][roʊl]) [ðə; ði] ['defɪnətli] [ˌoʊvər'weɪt] . -

And	into	the	last	class	fall	(	or	roll	)	the	definitely	overweight	.	10
和	进入	这	最后的	班级	落下	(	或者	卷	)	这	确实	超重	.	-

最后一节课上，那个明显超重的人摔倒（或滚落）了。10

[naʊ] [jʊə(r)] ['goʊɪŋ][tuː; tə][kraɪ] , “ ['nɑːnsens] !

Now	you're	going	to	cry	,	“	Nonsense	!
现在	你是	去	到	哭	,	“	废话	!

现在你肯定会喊：“胡说！”

[lʊk] [æt; ət]['mɪsɪz] . ['plentiəs] ; [ʃiːz] [ɪ'nɔːrməs] , [ænd; ənd][æz; əz] ['helθi] [æz; əz][ə; eɪ] [hɔːrs] .

Look	at	Mrs	.	Plenteous	;	she's	enormous	,	and	as	healthy	as	a	horse	.
看	在	太太	.	丰富的	;	她是	巨大的	,	和	作为	健康	作为	一个	马	.

瞧瞧普伦蒂斯夫人，她体型庞大，而且像马一样健康。

” [wel] , [wiː; wi][dəunt] [noʊ] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] ['pɜːrsənəli] , [bʌt; bət] [wiːl] [teɪk] [jʊr; jər][wɜːrd] [ðæt]

”	Well	,	we	don't	know	Mrs	.	Plenteous	personally	,	but	we'll	take	your	word	that
”	出色地	,	我们	不	知道	太太	.	丰富的	亲自	,	但	出色地	拿	你的	单词	那

[ʃiːz] [ə; eɪ]['hjuːmən] ['biːɪŋ] ,

she's	a	human	being	,
她是	一个	人类	存在	,

“嗯，我们并不认识普伦蒂斯夫人，但我们相信你所说的，她是一个人。”

[ænd; ənd][æz; əz] [sʌtʃ] [ʃiː; ʃi][wʌz; wəz]['nevər] [ɪn'tendɪd] [tuː; tə][biː; bi] [ɪ'nɔːrməs] .

and	as	such	she	was	never	intended	to	be	enormous	.
和	作为	这样的	她	曾是	绝不	故意的	到	是	巨大的	.

因此，她原本就不是被设计成体型庞大的。

[ʃiː; ʃi][wʌz; wəz] [meɪd] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ]['kerf(ə)l] ['pætərn] [ðæt] ['hæznt] ['verid] [ɪn]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz]

She	was	made	according	to	a	careful	pattern	that	hasn't	varied	in	thousands
她	曾是	制成	根据	到	一个	小心	图案	那	还没有	多种多样	在	数千

[ʌv; əv] ['jɪrz] ,

of	years	,
的	年	,

她的制作遵循着数千年来从未改变的精心模式。

[baɪ][æn; ən]['ekspɜːrt] [dɪ'zaɪnər] [huː] [pʊt] [streŋθ] [ænd; ənd] ['juːsflnəs] [ænd; ənd] ['bjuːti] ['ɪntuː][hɪz; ɪz]

by	an	expert	designer	who	put	strength	and	usefulness	and	beauty	into	his
经过	一个	专家	设计师	WHO	放	力量	和	用处	和	美丽	进入	他的

[dɪ'zaɪnz] .

designs	.
设计	.

由一位技艺精湛的设计师打造，他将强度、实用性和美观性融入到设计之中。

['mɪsɪz] . ['plentiəs] [hæz; həz][ðə; ði] [ˌregju'leɪʃn] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [boʊnz] , ['mʌslz] , [ænd; ənd] ['vaɪt(ə)l]

Mrs	.	Plenteous	has	the	regulation	number	of	bones	,	muscles	,	and	vital
太太	.	丰富的	有	这	规定	数字	的	骨头	,	肌肉	,	和	必不可少的

['ɔrgənz] (['bɑːrɪŋ] [ˌɑːpɝ'eɪʃənz]) .

organs	(	barring	operations	)	.
器官	(	禁止	运营	)	.

丰满夫人拥有正常数量的骨骼、肌肉和重要器官（不包括手术）。

[nʌn] [ʌv; əv][ðem; ðəm][ɪz] [ɪ'nɔːrməs] .

None	of	them	is	enormous	.
没有任何	的	他们	是	巨大的	.

它们都不算巨大。

[iːtʃ] [wʌz; wəz] [bɪlt] [tuː; tə] ['kæri] [ə'raʊnd] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [weɪt] [wɪ'ðaʊt] [ˌʌn'duː] [streɪn] .

Each	was	built	to	carry	around	a	certain	weight	without	undue	strain	.
每个	曾是	建造	到	携带	大约	一个	肯定	重量	没有	过度	拉紧	.

它们的设计目的都是为了在不承受过大压力的情况下承载一定的重量。

[ɪf] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] [ɪz] [ɪ'nɔːrməs] , [hɜːr; hər] ['ɔrgənz] [ɑːr; ər] ['kæriɪŋ] [ə'raʊnd] [æn; ən] [ɪ'nɔːrməs]

If	Mrs	.	Plenteous	is	enormous	,	her	organs	are	carrying	around	an	enormous
如果	太太	.	丰富的	是	巨大的	,	她	器官	是	携带	大约	一个	巨大的

[streɪn] .

strain	.
拉紧	.

如果丰腴夫人体型庞大，那么她的器官承受着巨大的压力。

[ðeɪ] [kæn; kən] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] — [fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] — [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] — [fɔːr; fər][ə; eɪ] [waɪl] .

They	can	take	it	—	for	a	while	—	and	they	will	—	for	a	while	.
他们	能	拿	它	—	为了	一个	尽管	—	和	他们	将要	—	为了	一个	尽管	.

他们可以忍受——暂时忍受——而且他们也确实会忍受——暂时忍受。

[bʌt; bət]['mɪsɪz] . ['plentiəs] [ɪz][nɑːt] ['riːəli] ['helθi] , [ʃiːz] [dʒʌst] ['lʌki] — [soʊ][fɑːr] . -

But	Mrs	.	Plenteous	is	not	really	healthy	,	she's	just	lucky	—	so	far	.	11	-
但	太太	.	丰富的	是	不是	真的	健康	,	她是	只是	幸运的	—	所以	远的	.	-	

但丰饶夫人其实并不健康，她只是运气好——至少目前是这样。[11]

[dəunt] [teɪk] ['aʊər; ɑːr] [wɜːrd] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː]

DON'T	TAKE	OUR	WORD	FOR	IT
不	拿	我们的	单词	为了	它

别光听我们说。

[æsk][jʊr; jər]['dɑːktər] .

Ask	your	doctor	.
问	你的	医生	.

请咨询您的医生。

[æsk][jʊr; jər] [ɪn'ʃʊrəns] ['eɪdʒənt] ([ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] [edʒ] [ɪn][ə; eɪ][wɜːrd]) .

Ask	your	insurance	agent	(	if	you	can	edge	in	a	word	)	.
问	你的	保险	代理人	(	如果	你	能	边缘	在	一个	单词	)	.

问问你的保险代理人（如果你能插上一句话的话）。

[ðeɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] , [wiː; wi] [θɪŋk] , [ðæt] [ɪk'sesɪv] ['weɪstˌlaɪnz] [tend] [tuː; tə] [goʊ] [ə'lɔːŋ] [wɪð; wɪθ]

They	will	tell	you	,	we	think	,	that	excessive	waistlines	tend	to	go	along	with
他们	将要	告诉	你	,	我们	思考	,	那	过多的	腰线	趋向	到	去	沿着	和

['ʃɔːrtər] ['laɪfˌlaɪnz] .

shorter	lifelines	.
较短	生命线	.

我们认为，他们会告诉你，腰围过大往往会导致寿命缩短。

['medɪk(ə)l] ['rekərdz] [wɔːrn] [ˌjuː 'es] [ðæt] [ðə; ði] [ˌoʊvər'weɪt] ([ɔːr] [ˌʌndər'weɪt] ,

Medical	records	warn	us	that	the	overweight	(	or	underweight	,
医疗的	记录	警告	我们	那	这	超重	(	或者	体重过轻	,

医疗记录警告我们，超重（或体重过轻）

[siː] [peɪdʒ] -) ['pɜːrs(ə)n] [ɪz] [mʌtʃ] [mɔːr] [sə'septəb(ə)l] [tuː; tə] ['ɪlnəs] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['pɜːrs(ə)n] [huːz]

see	page	21	)	person	is	much	more	susceptible	to	illness	than	the	person	whose
看	页	-	)	人	是	很多	更多的	易受影响的	到	疾病	比	这	人	谁

[weɪt] [ɪz] ['nɔːrm(ə)l] .

weight	is	normal	.
重量	是	普通的	.

（见第 21 页）体重正常的人比体重正常的人更容易生病。

[ænd; ənd] [haʊ] ['sɜːdʒənz] [loʊð] ['ɑpəretɪŋ] [θruː] ['leər] [ʌv; əv] [fæt] !

And	how	surgeons	loathe	operating	through	layers	of	fat	!
和	如何	外科医生	厌恶	操作	通过	层	的	胖的	!

外科医生多么讨厌穿过厚厚的脂肪层进行手术啊！

[ænd; ənd] [baɪ] [ðə; ði] [weɪ] , [lʊk] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] [æt; ət] [ə; eɪ] ['ruːmfʊlˌrʊmfʊl] [ʌv; əv] ['eldərlɪ] ['piːp(ə)l] .

And	by	the	way	,	look	around	you	at	a	roomful	of	elderly	people	.
和	经过	这	方式	,	看	大约	你	在	一个	满屋	的	老年	人们	.

顺便说一句，看看你周围，房间里都是老年人。

[ɑːnt] [moʊst] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] ['ræðər] ['wɪloʊɪ] ?

Aren't	most	of	them	rather	willowy	?
不是	最多	的	他们	相当	纤细的	?

它们大多数是不是都比较纤细苗条？

[ðə; ði] “ [ɪ'nɔːrməs] ” [wʌnz] [left] ['ɜːrlɪ] .

The	“	enormous	”	ones	left	early	.
这	“	巨大的	”	一个	左边	早期的	.

那些“巨型”的家伙们早早就离开了。

['seɪftɪ] [fɜːrst] !

SAFETY	FIRST	!
安全	第一的	!

安全第一！

[ðer; ðər] [ɑːr; ər] [soʊ] ['menɪ] ['trɪkɪ] [helθ] ['kwestʃənz] [ɪn'vɑːlvd] [ɪn] [rɪ'djuːsɪŋ] [ðæt] [wiː; wi] [ɑːr; ər] [nɑːt]

There	are	so	many	tricky	health	questions	involved	in	reducing	that	we	are	not
那里	是	所以	许多	棘手	健康	问题	涉及	在	减少	那	我们	是	不是

['goʊɪŋ] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [rɪˌspɑːnsə'bɪlətɪ] [ʌv; əv] [əd'vaɪzɪŋ] [juː; jʊ] [spə'sɪfɪklɪ] [haʊ] [tuː; tə] [duː] [ˌaɪ 'tiː] .

going	to	take	the	responsibility	of	advising	you	specifically	how	to	do	it	.
去	到	拿	这	责任	的	建议	你	具体来说	如何	到	做	它	.

减少吸烟量涉及很多棘手的健康问题，因此我们不承担具体指导您如何进行吸烟量减少的责任。

[wiː; wi] [duː] [sə'dʒest] , [haʊ'evər] , [ðæt] [juː; jʊ] : -

We	do	suggest	,	however	,	that	you	:	12
我们	做	建议	,	然而	,	那	你	:	-

不过，我们建议您：12

[wʌn]) [siː] [jʊr; jər] ['dɑːktər] .

1	)	See	your	doctor	.
1	)	看	你的	医生	.

1）去看医生。

[ɪf] [juː; jʊ] ['hævnt] [ə; eɪ]['dɑːktər][ʌv; əv][jʊr; jər] [oʊn] , [siː] ['sʌmbɑːdi] ['ɛlsɪz] .

If	you	haven't	a	doctor	of	your	own	,	see	somebody	else's	.
如果	你	还没有	一个	医生	的	你的	自己的	,	看	某人	其他人的	.

如果你没有自己的医生，就去看别人的医生。

['hiːl] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [bɪ'kʌm] [jɔːrz] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['æskɪŋ] .

He'll	be	glad	to	become	yours	for	the	asking	.
地狱	是	高兴的	到	变得	你的	为了	这	问	.

只要你开口，他很乐意成为你的。

[hiː; hi] [noʊz] [mʌtʃ] [mɔːr] [ə'baʊt][juː; jʊ][ðæn; ðən][juː; jʊ][duː] ,

He	knows	much	more	about	you	than	you	do	,
他	知道	很多	更多的	关于	你	比	你	做	,

他比你更了解你。

['hævɪŋ] [spent] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] ['mʌni] [tuː; tə] [lɜːrn] [ˌaɪ 'tiː] , [wɪtʃ] [juː; jʊ] ['nevər] [dɪd] .

having	spent	a	great	deal	of	time	and	money	to	learn	it	,	which	you	never	did	.
拥有	花费	一个	伟大的	交易	的	时间	和	钱	到	学习	它	,	哪个	你	绝不	做过	.

你花费了大量时间和金钱去学习它，而你却从未真正学习过。

[pər'hæps][æn; ən]['ɔːrd(ə)neri] [ri'djuːsiŋ]['daɪət][ɪz][nɑːt][fɔːr; fər][juː; jʊ] .

Perhaps	an	ordinary	reducing	diet	is	not	for	you	.
也许	一个	普通的	减少	饮食	是	不是	为了	你	.

或许普通的减肥饮食并不适合你。

[pər'hæps][juː; jʊ][hæv; həv] ['fʌni] [glændz][ɔːr][ə; eɪ] ['mesi] [mə'tæbəlɪzəm] ,

Perhaps	you	have	funny	glands	or	a	messy	metabolism	,
也许	你	有	有趣的	腺体	或者	一个	凌乱的	代谢	,

或许你的腺体功能异常，或者新陈代谢紊乱。

[wɪtʃ] [hiː; hi] [wɪl] [dɪ'skʌvər] [baɪ] ['kerf(ə)l] [tests] [ænd; ənd]

which	he	will	discover	by	careful	tests	and
哪个	他	将要	发现	经过	小心	测试	和

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] .

experiments	.
实验	.

他将通过仔细的测试和实验来发现这一点。

[pər'hæps][juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt][æz; əz] [ˌoʊvər'weɪt] [æz; əz][juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ][ɑːr; ər] .

Perhaps	you	are	not	as	overweight	as	you	think	you	are	.
也许	你	是	不是	作为	超重	作为	你	思考	你	是	.

或许你并没有自己想象的那么胖。

[ˌtuː'tuː]) [duː] [wʌt] [jʊr; jər]['dɑːktər] [telz] [juː; jʊ] .

2	)	Do	what	your	doctor	tells	you	.
2	)	做	什么	你的	医生	讲述	你	.

2）听从医生的指示。

[ðɪs] [wɪl] [sər'praɪz] [hɪm; ɪm] ['veri] [mʌtʃ] , [bʌt; bət] [wɪl] ['ɔːlsoʊ] [pliːz] [ænd; ənd] ['flætər] [hɪm; ɪm] ,

This	will	surprise	him	very	much	,	but	will	also	please	and	flatter	him	,
这	将要	惊喜	他	非常	很多	,	但	将要	还	请	和	奉承	他	,

这会让他非常惊讶，但也会让他感到高兴和受宠若惊。

[ænd; ənd] [wɪl] [kɔːz] [hɪm; ɪm][tuː; tə][wɜːrk] [laɪk] [mæd][ɑːn][jʊr; jər] [keɪs] . -

and	will	cause	him	to	work	like	mad	on	your	case	.	13	-
和	将要	原因	他	到	工作	喜欢	疯狂的	在	你的	案件	.	-	

这将促使他拼命处理你的案子。13

[θriː]) [dəunt] [teɪk] ['eni] [əd'vaɪs][frʌm; frəm][jʊr; jər] [frendz] .

3	)	Don't	take	any	advice	from	your	friends	.
3	)	不	拿	任何	建议	从	你的	朋友们	.

3）不要听取朋友的任何建议。

[juː; jʊ] [noʊ] ['veri] [wel] [ðæt] [juː; jʊ][dəunt] [ə'griː] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['pɑːlətɪks] , [ə'pruːv] [ʌv; əv][ðer; ðər]

You	know	very	well	that	you	don't	agree	with	their	politics	,	approve	of	their
你	知道	非常	出色地	那	你	不	同意	和	他们的	政治	,	批准	的	他们的

[hæts] ,

hats	,
帽子	,

你很清楚你不认同他们的政治观点，也不赞同他们的帽子。

[ɔːr] [ker] [mʌtʃ] [fɔːr; fər][ðer; ðər] ['tʃɪldrən] .

or	care	much	for	their	children	.
或者	关心	很多	为了	他们的	孩子们	.

或者不太关心他们的孩子。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [trʌst] [ðem; ðəm][ɑːn][ə; eɪ] ['mætər] [mʌtʃ] [mɔːr] ['ɪntɪmət] [ænd; ənd] ['vaɪt(ə)l] ?

Why	should	you	trust	them	on	a	matter	much	more	intimate	and	vital	?
为什么	应该	你	相信	他们	在	一个	事情	很多	更多的	亲密的	和	必不可少的	?

为什么要在如此私密和重要的事情上信任他们?

[fɔːr]) [dəunt][traɪ] [ʃɔːrt] [kʌts] .

4	)	Don't	try	short	cuts	.
4	)	不	尝试	短的	削减	.

4）不要走捷径。

[ˌaɪ 'tiː] [tʊk] [taɪm][tuː; tə][pʊt][ɑːn] [ðoʊz] ['ekstrə] [paʊndz] ,

It	took	time	to	put	on	those	extra	pounds	,
它	采取	时间	到	放	在	那些	额外的	磅	,

长出这些额外的体重需要时间。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [teɪk] [taɪm][tuː; tə][get][ðem; ðəm][ɔːf] .

and	it	will	take	time	to	get	them	off	.
和	它	将要	拿	时间	到	得到	他们	离开	.

把它们弄下来需要时间。

[dəunt][biː; bi] [bɪ'gaɪld] [baɪ] [sək'ses] ['stɔːriz] [ʌv; əv][fæd]['daiəts][ɔːr] ['slɪmɪŋ] [sɔːlts] .

Don't	be	beguiled	by	success	stories	of	fad	diets	or	slimming	salts	.
不	是	被迷惑	经过	成功	故事	的	时尚	饮食	或者	减肥	盐	.

不要被各种速效减肥法或减肥盐的成功案例所迷惑。

[juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə] [rɪ'duːs] [jʊr; jər] [weɪt] ['oʊnli] — [nɑːt][jʊr; jər] ['tʃænsɪz] [ʌv; əv][laɪf] , ['lɪbərti] [ænd; ənd]

You	want	to	reduce	your	weight	only	—	not	your	chances	of	life	,	liberty	and
你	想	到	减少	你的	重量	仅有的	—	不是	你的	机会	的	生活	,	自由	和

[ðə; ði][pər'suːt][ʌv; əv] ['hæpinəs] .

the	pursuit	of	happiness	.
这	追逐	的	幸福	.

你只想减轻体重——而不是放弃生命、自由和追求幸福的机会。

[ðiːz] ['mædʒɪk]['poʊʃənz] [meɪ] [biː; bi] ['hɑːrmləs] [ɪn][naɪn]['keɪsɪz][aʊt][ʌv; əv][ten] ,

These	magic	potions	may	be	harmless	in	nine	cases	out	of	ten	,
这些	魔法	魔药	可能	是	无害	在	九	案例	出去	的	十	,

这些魔法药水十有八九是无害的。

[bʌt; bət] [its] ['meɪbi] [dʒʌst][jʊr; jər] [lʌk] [tuː; tə] [drɔː] ['nʌmbər] [ten] ! -

but	it's	maybe	just	your	luck	to	draw	number	ten	!	14
但	它是	或许	只是	你的	运气	到	画	数字	十	!	-

但也许你运气真好，抽到了10号！14

[wer] [duː][wiː; wi][goʊ][frʌm; frəm] [hɪr] , ['gɝːlz] ?

WHERE	DO	WE	GO	FROM	HERE	,	GIRLS	?
在哪里	做	我们	去	从	这里	,	女孩们	?

姑娘们，我们接下来该何去何从？

. . . ['ɪntuː][ðə; ði] ['pæntri] !

.	.	.	into	the	pantry	!
.	.	.	进入	这	食品储藏室	!

……放进食品储藏室！

[tuː; tə] [hɪr] [ˌjuː 'es] [tɔːk] [ə'baʊt] ['daiəts][juː; jʊ] [maɪt] [biː; bi] ['θɪŋkɪŋ] [ðæt] [wiː; wi] [ˌdɪsə'pruːv] [ʌv; əv]

To	hear	us	talk	about	diets	you	might	be	thinking	that	we	disapprove	of
到	听到	我们	讲话	关于	饮食	你	可能	是	思维	那	我们	不赞成	的

[fuːd] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] .

food	in	general	.
食物	在	一般的	.

听我们谈论节食，你可能会认为我们反对一切食物。

[nɑːt][soʊ] ; [wiː; wi] [lʌv] [ˌaɪ 'tiː] !

Not	so	;	we	love	it	!
不是	所以	;	我们	爱	它	!

并非如此；我们很喜欢！

[bəuθ][kaɪndz] , [ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] [ænd; ənd][ðə; ði]['enərdʒi] [fuːdz] .

Both	kinds	,	the	Protective	Foods	and	the	Energy	Foods	.
两个都	种类	,	这	保护的	食物	和	这	活力	食物	.

两种食物，保护性食物和能量性食物。

[lɪv; laɪv] — [ænd; ənd] [ɪn'dʒɔɪ] [laɪf]

LIVE	—	AND	ENJOY	LIFE
居住	—	和	享受	生活

好好生活，享受生活！

[ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] [kiːp] [juː; jʊ][ə'laɪv] .

The	Protective	Foods	keep	you	alive	.
这	保护的	食物	保持	你	活	.

这些保护性食物能让你活下去。

[ðə; ði]['enərdʒi] [fuːdz] [kiːp] [juː; jʊ] [end'ʒɔɪɪŋ] [laɪf] .

The	Energy	Foods	keep	you	enjoying	life	.
这	活力	食物	保持	你	享受	生活	.

能量食物让你享受生活。

['enərdʒi] [fuːdz] [ɑːr; ər] [laɪk] [ðə; ði] [gæs] [ɪn] [jʊr; jər] [kɑːr] ; [ðeɪ] [gɪv] [juː; jʊ] [ðə; ði] [kwɪk] [stɑːrt] ,

Energy	foods	are	like	the	gas	in	your	car	;	they	give	you	the	quick	start	,
活力	食物	是	喜欢	这	气体	在	你的	车	;	他们	给	你	这	快的	开始	,

能量食物就像汽车里的汽油；它们能让你快速启动。

[ðə; ði] ['paʊər] [tuː; tə] [goʊ] ['pleɪsɪz] , [ðə; ði] [spiːd] [tuː; tə] [get] [ðer; ðər] [fæst] .

the	power	to	go	places	,	the	speed	to	get	there	fast	.
这	力量	到	去	地方	,	这	速度	到	得到	那里	快速地	.

拥有去往各地的能力，以及快速到达目的地的速度。

[ɪf] [juːv] ['evər] [rʌn] [aʊt] [ʌv; əv] [gæs] [ɑːn] [ə; eɪ] ['kʌntri] [roʊd] , [juː; jʊ] [noʊ] [haʊ] [ɪm'pɔːrt(ə)nt]['enərdʒi] [ɪz] .

If	you've	ever	run	out	of	gas	on	a	country	road	,	you	know	how	important	energy	is	.
如果	你已经	曾经	跑步	出去	的	气体	在	一个	国家	路	,	你	知道	如何	重要的	活力	是	.

如果你曾在乡间小路上遇到过汽油耗尽的情况，你就知道能源有多么重要了。

['enərdʒi] [fuːdz] [ɑːr; ər] [dɪ'lɪʃəs] .
Energy foods are delicious .
活力 食物 是 可口的 .

能量食品美味可口。

[ænd; ənd] ['fætnɪŋ] .
And fattening .
和 增肥 .

以及增肥。

[lets] ['boʊldli]['menʃ(ə)n][ə; eɪ][fjuː] :
Let's boldly mention a few :
我们来吧 大胆地 提到 一个 很少 :

让我们大胆地列举几个例子:

['tʃɔːklət] [i'kleə(r)] , [paɪz] , [frentʃ] ['peistriz] , ['grɪdl] [keɪks] , ['ʃɔːrtkeɪk] , [rɪtʃ] ['sæləd] ['dresɪŋz] —
Chocolate eclairs , pies , French pastries , griddle cakes , shortcake , rich salad dressings —
巧克力 泡芙 , 馅饼 , 法语 糕点 , 烤盘 蛋糕 , 草莓蛋糕 , 富有的 沙拉 敷料 —
['jʌmi] ! -
yummy ! 15
美味 ! -

巧克力泡芙、馅饼、法式糕点、煎饼、酥饼、浓郁的沙拉酱——真好吃！15

[ɪf] [juː; jʊ] [wʊd] [rɪ'duːs] [jɔːr'self] , [rɪ'duːs] [ðem; ðəm][fɜːrst] !
If you would reduce yourself , reduce them first !
如果 你 会 减少 你自己 , 减少 他们 第一的 !

如果你想减少自己的开支，那就先减少别人的开支!

[ʌv; əv] [kɔːrs] ,
Of course ,
的 课程 ,

当然,

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['ʌðər] ['enərdʒi] [fuːdz] [wɪ'ðaʊt] [soʊ] [mʌtʃ] ['glæmər][bʌt; bət][wɪð; wɪθ] [mɔːr] ['ɑːnɪst]
there are other Energy Foods without so much glamor but with more honest
那里 是 其他 活力 食物 没有 所以 很多 魅力 但 和 更多的 诚实的
['gʊdnəs] ([ænd; ənd] [les] [fæt]) .
goodness (and less fat) .
善良 (和 较少的 胖的) .

还有一些能量食品，虽然没有那么吸引眼球，但却更健康（而且脂肪含量更低）。

[wiː; wi][rɪ'fɜːr][tuː; tə] [sʌtʃ] [frendz] [ʌv; əv][hjuː'mænəti][æz; əz] [bred] [ænd; ənd] [pə'tetoz] .
We refer to such friends of humanity as bread and potatoes .
我们 参考 到 这样的 朋友们 的 人类 作为 面包 和 土豆 .

我们把这些人类的朋友比作面包和土豆。

[dəunt] [siː] [tuː] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðem; ðəm] , [bʌt; bət][dəunt][snʌb][ðem; ðəm][ɪn'taɪərli] .
Don't see too much of them , but don't snub them entirely .
不 看 也 很多 的 他们 , 但 不 冷落 他们 完全 .

不要经常见到他们，但也不要完全冷落他们。

[ænd; ənd] [wen'evər] [juː; jʊ] [rɪ'duːs] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði]['enərdʒi] [fuːdz] ,
And whenever you reduce any of the Energy Foods ,
和 每当 你 减少 任何 的 这 活力 食物 ,

每当你减少任何一种能量食物的摄入量时,

[biː; bi] [ʃʊr] [tuː; tə][pʊt][ɪn][ðer; ðər]['pleɪsɪz] [mɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] .
be sure to put in their places more of the Protective Foods .
是 当然 到 放 在 他们的 地方 更多的 的 这 保护的 食物 .

务必在它们的位置上放置更多保护性食物。

[fɔːr; fər][ðə; ði] [prə'tektɪv] [fuːdz] [ɑːr; ər][laɪk][ðə; ði] [breɪks] [ɑːn][jʊr; jər][kɑːr] .

For	the	Protective	Foods	are	like	the	brakes	on	your	car	.
为了	这	保护的	食物	是	喜欢	这	刹车	在	你的	车	.

保护性食物就像汽车的刹车片一样。

[ðeɪ] [kiːp] [juː; jʊ][aʊt][ʌv; əv]['trʌb(ə)l] .

They	keep	you	out	of	trouble	.
他们	保持	你	出去	的	麻烦	.

它们能让你远离麻烦。

[ðeɪ] [bɪld] [ʌp][jʊr; jər] [blʌd] [baɪ] ['brɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['mɪnɚəlz, 'mɪnrəlz][ænd; ənd]['vaɪtəmɪnz] .

They	build	up	your	blood	by	bringing	it	minerals	and	vitamins	.
他们	建造	向上	你的	血	经过	带来	它	矿物	和	维生素	.

它们通过为血液提供矿物质和维生素来增强血液。

[ðeɪ] [help][juː; jʊ][rɪ'pel]['koʊldz][ænd; ənd] ['ʌðər] [wɜːrs] [θɪŋz] ([ɪf] [ðer; ðər][ɑːr; ər]['eni] [wɜːrs] [θɪŋz]

They	help	you	repel	colds	and	other	worse	things	(	if	there	are	any	worse	things
他们	帮助	你	击退	感冒	和	其他	更糟	事物	(	如果	那里	是	任何	更糟	事物

) .

)	.
)	.

它们能帮助你抵御感冒和其他更糟糕的疾病（如果有更糟糕的疾病的话）。

[wiː; wi][kæn; kən] [kən'siːl] [frʌm; frəm][juː; jʊ][noʊ][lɔːŋgər][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðiːz] [gʊd] , [rɪ'laɪəb(ə)l] ,

We	can	conceal	from	you	no	longer	the	fact	that	these	good	,	reliable	,
我们	能	隐藏	从	你	不	更长	这	事实	那	这些	好的	,	可靠的	,

我们再也无法向你隐瞒这些优秀、可靠的、

['teɪsti][ænd; ənd] [helθ] ['bɪldɪŋ] [fuːdz] [ɪn'kluːd] : -

tasty	and	health	building	foods	include	:	16
可口	和	健康	建筑	食物	包括	:	-

美味又有益健康的食物包括：16

[mɪlk] — ['vedʒtəb(ə)lz] — [fruːts] — [egz] — [miːt] — [tʃiːz]

MILK	—	VEGETABLES	—	FRUITS	—	EGGS	—	MEAT	—	CHEESE
牛奶	—	蔬菜	—	水果	—	鸡蛋	—	肉	—	奶酪

牛奶—蔬菜—水果—鸡蛋—肉类—奶酪

[wət'evər] [juː; jʊ] [weɪ] , [juː; jʊ] [niːd] [bəuθ][kaɪndz][ʌv; əv] [fuːd] .

Whatever	you	weigh	,	you	need	both	kinds	of	food	.
任何	你	称重	,	你	需要	两个都	种类	的	食物	.

无论你的体重是多少，你都需要这两种食物。

[soʊ][dəunt][goʊ] ['kʌtɪŋ] [aʊt][ɔːl]['enərdʒi] [fuːdz] [ænd; ənd] [ðen] , [wen] [juː; jʊ][get][tuː; tə] ['fiːlɪŋ]

So	don't	go	cutting	out	all	energy	foods	and	then	,	when	you	get	to	feeling
所以	不	去	切割	出去	全部	活力	食物	和	然后	,	什么时候	你	得到	到	感觉

['druːpi] ,

droopy	,
下垂的	,

所以不要完全戒掉所有高能量食物，然后当你感到疲倦乏力时，

[seɪ] [wiː; wi][toʊld][juː; jʊ][tuː; tə][duː][ˌaɪ 'tiː] .

say	we	told	you	to	do	it	.
说	我们	讲述	你	到	做	它	.

就说是我们让你这么做的。

[wiː; wi] ['nevər] [dɪd] .

WE	NEVER	DID	.
我们	绝不	做过	.

我们从未这样做过。

[dɪd] ['sʌmbɑːdi] [seɪ] “ [mɪlk] ” ?
DID SOMEBODY SAY “ MILK ” ?
做过 某人 说 〃 牛奶 〃 ?

有人说“牛奶”吗?

[æt; ət] [ðɪs] [pɔɪnt] [sʌm; səm]['pjuːp(ə)l][ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə] [reɪz] [hɜːr; hər][hænd][ænd; ənd][æsk] ,
At this point some pupil is sure to raise her hand and ask ,
在 这 观点 一些 瞳孔 是 当然 到 增加 她 手 和 问 ,

这时肯定会有学生举手提问:

“ [oʊ] , [bʌt; bət] ['iznt] [mɪlk] ['terəbli] ['fætnɪŋ] ?
“ Oh , but isn't milk terribly fattening ?
〃 哦 , 但 不是 牛奶 可怕 增肥 ?

“哦，但是牛奶不是很容易让人发胖吗？”

” [noʊ] , ['gwendəlin] , [ˌaɪ 'tiː] ['iznt] .
” No , Gwendolyn , it isn't .
〃 不 , 格温多琳 , 它 不是 .

“不，格温多琳，不是这样的。”

[mɪlk] [gets] [ɪts] [tʃiːf] [feɪm] [frʌm; frəm]['kælsiəm] .
Milk gets its chief fame from calcium .
牛奶 获得 它是 首席 名声 从 钙 .

牛奶最出名的是它所含的钙。

['kælsiəm] [meɪ] [saʊnd] [laɪk][ə; eɪ] ['prɪti] [dʌl] ['mɪnərəl] , [bʌt; bət] [bɪ'liːv] [ˌjuː 'es] , [its] [wɜːrθ] [ɪts] [weɪt]
Calcium may sound like a pretty dull mineral , but believe us , it's worth its weight
钙 可能 声音 喜欢 一个 漂亮的 乏味的 矿物 , 但 相信 我们 , 它是 值得 它是 重量
[ɪn][goʊld] .
in gold .
在 金子 .

钙听起来可能是一种很普通的矿物，但相信我们，它的价值堪比黄金。

[ɪn][fækt] , [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] ['plenti] [ʌv; əv]['kælsiəm][ɪn][jʊr; jər] [tiːθ] , [juː; jʊ][wəʊnt] [niːd] [soʊ] [mʌtʃ]
In fact , if you have plenty of calcium in your teeth , you won't need so much
在 事实 , 如果 你 有 很多 的 钙 在 你的 牙齿 , 你 惯于 需要 所以 很多
[goʊld] .
gold .
金子 .

事实上，如果你的牙齿里有足够的钙，你就不需要那么多黄金。

[æz; əz][fɔːr; fər][boʊnz] , they17
As for bones , they17
作为 为了 骨头 , they17

至于骨骼，它们17

[ɑːr; ər] [fʊl] [ʌv; əv]['kælsiəm] , [ɔːr][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] .
are full of calcium , or should be .
是 满的 的 钙 , 或者 应该 是 .

它们富含钙质，或者应该富含钙质。

[mɪlk]['ɔːlsoʊ] [kən'teɪnz] ['sevrəl] ['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][ɔːr][soʊ] ['ʌðər] ['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz] .
Milk also contains several vitamins and a dozen or so other minerals .
牛奶 还 包含 一些 维生素 和 一个 打 或者 所以 其他 矿物 .

牛奶还含有多种维生素和十几种其他矿物质。

[ɪn][fækt] , [mɪlk] [ɪz][ə; eɪ] ['mɪnərəl] [maɪn] ([ænd; ənd] [jɔːrz] , [tuː] , [sɪns] [ðeəz; ðəz] ['plenti] [fɔːr; fər][bəuθ]
In fact , milk is a mineral mine (and yours , too , since there's plenty for both
在 事实 , 牛奶 是 一个 矿物 矿 (和 你的 , 也 , 自从 有 很多 为了 两个都
[ʌv; əv][juː 'es]) .
of us) .
的 我们) .

事实上，牛奶是一座矿物矿（也是你的矿，因为足够我们俩享用）。

[mɔːr'oʊvər] , [mɪlk] [ɪz] [rɪtʃ] [ɪn] [p'rəʊtiːnz] .
Moreover , milk is rich in proteins .
而且 , 牛奶 是 富有的 在 蛋白质 .

此外，牛奶富含蛋白质。

[ænd; ənd] [p'rəʊtiːnz] [ɑːr; ər] [ðə; ðiː] [mə'tɪriəl] [frʌm; frəm] [wɪtʃ] [jʊr; jər] ['mʌslz] [ɑːr; ər] [meɪd] .
And proteins are the material from which your muscles are made .
和 蛋白质 是 这 材料 从 哪个 你的 肌肉 是 制成 .

蛋白质是构成肌肉的物质。

[ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [noʊ] ['mʌslz] [tuː; tə] [spiːk] [ʌv; əv] ,
If you have no muscles to speak of ,
如果 你 有 不 肌肉 到 说话 的 ,

如果你几乎没有肌肉，

[pliːz] [kən'sɪdər] [ðæt] [wiː; wi] [ɑːr; ər] ['spiːkɪŋ] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['hʌzbəndz] ['mʌslz] .
please consider that we are speaking of your husband's muscles .
请 考虑 那 我们 是 请讲 的 你的 丈夫的 肌肉 .

请注意，我们说的是你丈夫的肌肉。

([ɪf] [hiː; hi] [hæz; həz] [nʌn] , [wiː; wi] [hæv; həv] [dʒʌst] [bɪn] ['weɪstɪŋ] ['aʊər; ɑːr] [taɪm] .)
(If he has none , we have just been wasting our time .)
(如果 他 有 没有任何 , 我们 有 只是 到过 浪费 我们的 时间 .)

（如果他没有，那我们岂不是白费力气了？）

['beɪbi] [tɔːk]
BABY TALK
婴儿 讲话

婴儿语

[sʌm; səm] ['piːp(ə)l] [siːm] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [mɪlk] [ɪz] [fɔːr; fər] ['beɪbiːz] ['oʊnli] .
Some people seem to think that milk is for babies only .
一些 人们 似乎 到 思考 那 牛奶 是 为了 婴儿 仅有的 .

有些人似乎认为牛奶只适合婴儿喝。

[juː; jʊ] [maɪt] [dʒʌst] [æz; əz] [wel] [seɪ] [ðæt] [bɑːðz] [ɑːr; ər] [fɔːr; fər] ['beɪbiːz] ['oʊnli] .
You might just as well say that baths are for babies only .
你 可能 只是 作为 出色地 说 那 浴室 是 为了 婴儿 仅有的 .

你这话岂不是等于说洗澡只适合婴儿吗?

[ɔːr] [lʌv] , [ɔːr] ['petɪŋ] .
Or love , or petting .
或者 爱 , 或者 抚摸 .

或者爱抚，或者抚摸。

[noʊ] [wʌn] ['evər] [ˌaʊt'groʊ] [ðə; ðiː] [niːd] [fɔːr; fər] [mɪlk] ([ɔːr] [bɑːðz] [ɔːr] [lʌv] [ɔːr] ['petɪŋ]) .
No one ever outgrows the need for milk (or baths or love or petting) .
不 一 曾经 长大后不再适用 这 需要 为了 牛奶 (或者 浴室 或者 爱 或者 抚摸) .

没有人会不再需要牛奶（或洗澡、爱抚或抚摸）。

[noʊ] ['ʌðər] [fuːd] [wɪl] [duː] [æz; əz] [mʌtʃ] [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [helθ] [θruː'aʊt] [laɪf] . -
No other food will do as much to maintain health throughout life . 18
不 其他 食物 将要 做 作为 很多 到 维持 健康 自始至终 生活 . -

没有其他食物能像它一样对维持终生健康起到如此重要的作用。18

[waɪ] , [ðɪs] ['iznt] [bæd] !
Why , THIS Isn't Bad !
为什么 , 这 不是 坏的 !

这其实还不错!

[tuː; tə] [pruːv] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən]['daɪət][ænd; ənd][laɪk][ˌaɪ 'tiː] , [hɪr] [ɪz][ə; eɪ]['sæmp(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ]

To	**prove**	**that**	**you**	**can**	**diet**	**and**	**like**	**it**	**,**	**here**	**is**	**a**	**sample**	**of**	**a**
到	证明	那	你	能	饮食	和	喜欢	它	,	这里	是	一个	样本	的	一个

[dɪ'lɪʃəs] — [bʌt; bət] [dɪ'skriːt] — ['menjuː] .

delicious	**—**	**but**	**discreet**	**—**	**menu**	**.**
可口的	—	但	慎重	—	菜单	.

为了证明你可以节食并且喜欢节食，这里有一份美味但又不失健康饮食的菜单示例。

[biː; bi] ['gaɪdɪd] [ɪn] ['kwɑːntətiz] [baɪ][jʊr; jər] ['kæləri] [niːdz] .

Be	**guided**	**in**	**quantities**	**by**	**your**	**calorie**	**needs**	**.**
是	引导	在	数量	经过	你的	卡路里	需求	.

摄入量应根据你的卡路里需求来决定。

[siː] [peɪdʒ] - .

See	**page**	**20**	**.**
看	页	-	.

参见第20页。

([fɔːr; fər][ðə; ði][nɑːt] - ['veri] - ['æktɪv] , [riˈdjuːsiŋ]['daiəts]['ævərɪdʒ][wʌn] , - [tuː; tə][wʌn] , - ['kæləriz]

(	**For**	**the**	**not**	**-**	**very**	**-**	**active**	**,**	**reducing**	**diets**	**average**	**1**	**,**	**400**	**to**	**1**	**,**	**500**	**calories**
(	为了	这	不是	-	非常	-	积极的	,	减少	饮食	平均的	1	,	-	到	1	,	-	卡路里

[ə; eɪ] [deɪ] .)

a	**day**	**.**	**)**
一个	天	.	)

（对于不太活跃的人来说，减脂饮食平均每天摄入1400至1500卡路里。）

['brekfəst]

Breakfast
早餐

早餐

[slaɪst] ['ɔrɪndʒ]

Sliced	**Orange**
切片	橙子

橙片

[poʊtʃt] [eg]

Poached	**Egg**
偷猎	蛋

水煮蛋

['bʌtərd] [toʊst]

Buttered	**Toast**
涂黄油的	吐司

涂黄油的吐司

[mɪlk]

Milk
牛奶

牛奶

['kɔːfi] [ɔːr] [tiː]

Coffee	**or**	**Tea**
咖啡	或者	茶

咖啡或茶

['lʌntʃən]

Luncheon
午餐

午餐

['oʊpən] - [feɪs] [grɪld] [tʃiːz] ['sænwɪtʃ]
Open - **face** **Grilled** **Cheese** **Sandwich**
打开 - 脸 烤 奶酪 三明治

开放式烤奶酪三明治

[tə'meɪtoʊ]
Tomato
番茄

番茄

['kæbɪdʒ] [slɔː]
Cabbage **Slaw**
卷心菜 凉拌卷心菜

卷心菜沙拉

[fruːt] [kʌp]
Fruit **Cup**
水果 杯子

水果杯

[mɪlk]
Milk
牛奶

牛奶

['dɪnər]
Dinner
晚餐

晚餐

[brɔɪld] [fɪʃ] [ɔːr] [steɪk]
Broiled **Fish** **or** **Steak**
烤制 鱼 或者 牛排

烤鱼或牛排

[griːn] [biːnz]
Green **Beans**
绿色的 豆子

绿豆

[ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n]['sæləd] , ['lemən] [dʒuːs]
Combination **Salad** **,** **Lemon** **Juice**
组合 沙拉 , 柠檬 汁

什锦沙拉，柠檬汁

[bred] [ænd; ənd] ['bʌtər]
Bread **and** **Butter**
面包 和 黄油

面包和黄油

[aɪs] [kriːm]
Ice **Cream**
冰 奶油

冰淇淋

['ævərɪdʒ] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
Average **servings** **.**
平均的 份量 .

平均份量。

[siː] ['peɪdʒɪz] - [tuː; tə] - .
See **pages** **30** **to** **35** **.**
看 页面 - 到 - .

参见第30至35页。

['kæləriz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [deɪ] — [wʌn] , - [tuː; tə][wʌn] , - . -

Calories	for	the	day	—	1	,	450	to	1	,	500	.	19
卡路里	为了	这	天	—	1	,	-	到	1	,	-	.	-

每日卡路里摄入量——1450至1500.19

[kən'sɜːrnɪŋ] ['kæləriz]

CONCERNING	CALORIES
有关	卡路里

关于卡路里

[juː; jʊ]['prɑːbəbli] [noʊ] [ə'baʊt] ['kæləriz] .

You	probably	know	about	calories	.
你	大概	知道	关于	卡路里	.

你可能了解卡路里。

[ðeəz; ðəz] [bɪn] [ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] [tɔːk] [ə'baʊt][ðem; ðəm] .

There's	been	a	lot	of	talk	about	them	.
有	到过	一个	很多	的	讲话	关于	他们	.

关于他们的讨论很多。

[ɪn] [keɪs] , [haʊ'evər] , [juː; jʊ] [stɪl] [kən'fjuːz] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ]['vaɪtəmɪnz] ,

In	case	,	however	,	you	still	confuse	them	with	vitamins	,
在	案件	,	然而	,	你	仍然	迷惑	他们	和	维生素	,

但万一你仍然把它们和维生素混淆了，

[wiː; wi] [pɔɪnt] [aʊt] [ðæt] [ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ] ['ræðər] [naɪs][wɜːrd][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['meʒərmənt]

we	point	out	that	a	calorie	is	simply	a	rather	nice	word	for	a	measurement
我们	观点	出去	那	一个	卡路里	是	简单地	一个	相当	好的	单词	为了	一个	测量

[ʌv; əv]['enərdʒi] .

of	energy	.
的	活力	.

我们指出，卡路里只是能量计量单位的一个比较委婉的说法。

[ɪf] [juː; jʊ] [weɪ] [tuː] [mʌtʃ] ,

If	you	weigh	too	much	,
如果	你	称重	也	很多	,

如果你体重过重，

[juː; jʊ] [ɑːnt] ['juːzɪŋ] [ʌp] ['kæləriz] [æz; əz][fæst][æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər] ['teɪkɪŋ] [ðem; ðəm][ɪn] .

you	aren't	using	up	calories	as	fast	as	you	are	taking	them	in	.
你	不是	使用	向上	卡路里	作为	快速地	作为	你	是	采取	他们	在	.

你消耗卡路里的速度没有摄入卡路里的速度快。

[ɪn] [keɪs] [juː; jʊ][hæv; həv] ['vaʊd] [tuː; tə] ['kæri] [ðɪs] ['bʊklət] [ə'raʊnd][wɪð; wɪθ][juː; jʊ][ʌn'tɪl][juː; jʊ]

In	case	you	have	vowed	to	carry	this	booklet	around	with	you	until	you
在	案件	你	有	发誓	到	携带	这	小册子	大约	和	你	直到	你

[hæv; həv][lɔːst] [sʌtʃ] [ænd; ənd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [paʊndz] — [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [biː; bi][ə; eɪ]

have	lost	such	and	such	a	number	of	pounds	—	and	it	might	be	a
有	丢失的	这样的	和	这样的	一个	数字	的	磅	—	和	它	可能	是	一个

[gʊd] [aɪ'diːə] — [wiː; wi][hæv; həv] [gɔːn] [tuː; tə][kən'sɪdərəb(ə)l][peɪnz][tuː; tə] [meɪk] [lɪsts][ʌv; əv] [fuːdz]

good	idea	—	we	have	gone	to	considerable	pains	to	make	lists	of	foods
好的	主意	—	我们	有	已消失	到	大量	疼痛	到	制作	列表	的	食物

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['kæləriz] [ɪn] [iːtʃ] .

with	the	number	of	calories	in	each	.
和	这	数字	的	卡路里	在	每个	.

如果您发誓要随身携带这本小册子，直到减掉多少磅体重为止——这可能是一个好主意——我们已经费了相当大的劲列出了各种食物及其卡路里含量。

[wi:; wi][hæv; həv][nɑ:t] ['kaʊntɪd] [ðiːz] ['kæləriz] ['pɜːrsənəli] , [bʌt; bət] ['sʌmbɑːdi] [wɪð; wɪθ] ['betər] [aɪz]

We	have	not	counted	these	calories	personally	,	but	somebody	with	better	eyes
我们	有	不是	计数	这些	卡路里	亲自	,	但	某人	和	更好的	眼睛

[ðæn; ðən]['aʊərz][hæz; həz] ,

than	ours	has	,
比	我们的	有	,

我们本人没有计算过这些卡路里，但有比我们眼力更好的人计算过。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [meɪ] [rɪ'laɪ][ɑːn][hɪz; ɪz] [kaʊnt] .

and	you	may	rely	on	his	count	.
和	你	可能	依靠	在	他的	数数	.

你可以相信他的统计结果。

([siː] ['peɪdʒɪz] - [tuː; tə] - .) -

(	See	pages	30	to	35	.	)	20
(	看	页面	-	到	-	.	)	-

（参见第30至35页。）20

[wɜːrdz] [tuː; tə] ['leɪdiz] [ʌv; əv] [wɪl] ['paʊər]

WORDS	TO	LADIES	OF	WILL	POWER
字	到	女士们	的	将要	力量

致意志坚强的女士们

[ɪf] [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [rɪ'duːs] ,

If	you	need	to	reduce	,
如果	你	需要	到	减少	,

如果需要减少，

[teɪk] [jʊr; jər] [ɪk'ses] [weɪt] [ɔːf] ['grædʒuəli] ([noʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] [paʊndz] ['wiːkli])

take	your	excess	weight	off	gradually	(	no	more	than	1	to	2	pounds	weekly	)
拿	你的	过量的	重量	离开	逐步地	(	不	更多的	比	1	到	2	磅	每周	)

[baɪ] ['kʌtɪŋ] [jʊr; jər] ['kæləriz] ['evri] [deɪ] .

by	cutting	your	calories	every	day	.
经过	切割	你的	卡路里	每一个	天	.

通过每天减少卡路里摄入量，逐渐减掉多余的体重（每周不超过 1 到 2 磅）。

[traɪ] ['iːtɪŋ] - [tuː; tə][wʌn] ,

Try	eating	500	to	1	,
尝试	吃	-	到	1	,

尝试吃 500 比 1 的食物，

- ['kæləriz] [les] ['deɪli] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][dɪ'skʌvər] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [tuː; tə] [luːz] [ðə; ðɪ] [dɪ'zaɪrd] [ə'maʊnt] .

000	calories	less	daily	until	you	discover	what	it	takes	to	lose	the	desired	amount	.
-	卡路里	较少的	日常的	直到	你	发现	什么	它	需要	到	失去	这	想要的	数量	.

每天减少摄入 000 卡路里，直到你找到减掉理想体重的方法。

[pɪk] [jʊr; jər] ['kæləriz] [tuː; tə] [rɪ'duːs] [jʊr; jər] [weɪt] , [nɑːt][jʊr; jər][ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] .

Pick	your	calories	to	reduce	your	weight	,	not	your	disposition	.
挑选	你的	卡路里	到	减少	你的	重量	,	不是	你的	处置	.

选择摄入的卡路里来减轻体重，而不是改变你的性格。

[wen] [juː; jʊ] [riːtʃ] [ðə; ðɪ] [weɪt] [æt; ət] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [fiːl] [best][ænd; ənd] [lʊk] [best] ,

When	you	reach	the	weight	at	which	you	feel	best	and	look	best	,
什么时候	你	抵达	这	重量	在	哪个	你	感觉	最好的	和	看	最好的	,

当你达到感觉最佳、外形最佳的体重时，

[dəunt][get] ['wɑːbli] [ɪn] [wɪl] ['paʊər] [ɔːr] ['kerləs] [ɪn] ['iːtɪŋ] .

don't	get	wobbly	in	will	power	or	careless	in	eating	.
不	得到	摇摇晃晃	在	将要	力量	或者	粗心	在	吃	.

不要意志力动摇，也不要饮食不节制。

[ðɪs] [meɪ] [teɪk] [sʌm; səm] ['figəriŋ] , [bʌt; bət] [rɪ'membər] , [ðɪs] ['bʊklət] [ɪz][ɔ:l] [ə'baʊt] ['fɪgjərz] ['enihaʊ]

This	may	take	some	figuring	,	but	remember	,	this	booklet	is	all	about	figures	anyhow
这	可能	拿	一些	计算	,	但	记住	,	这	小册子	是	全部	关于	数据	无论如何

.

:

.

这可能需要一些时间来理解，但请记住，这本小册子的内容本来就是关于数字的。

[θæŋk] [ju:; jʊ][fɔ:r; fər]['goʊɪŋ][ɔ:l] [ðɪs] [wei] [wɪð; wɪθ][ˌju: 'es] .

THANK	YOU	for	going	all	this	way	with	us	.
感谢	你	为了	去	全部	这	方式	和	我们	.

感谢你们一路陪伴我们。

[wi:; wi][hoʊp] [ðæt] [ju:l] [faɪnd][ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [wel] [wɜ:rθ] [ðə; ði][taɪm] .

We	hope	that	you'll	find	it	was	well	worth	the	time	.
我们	希望	那	你会	寻找	它	曾是	出色地	值得	这	时间	.

我们希望您觉得这非常值得。

[ɪf] [wi:; wi]['evər] [mi:t] [ju:; jʊ] [feɪs] [tu:; tə] [feɪs] [wi:l] ['prɑ:bəbli][ɪk'skleɪm] , “ ['dɑ:rlɪŋ] , [haʊ] [wel] [ju:; jʊ]

If	we	ever	meet	you	face	to	face	we'll	probably	exclaim	,	“	Darling	,	how	WELL	you
如果	我们	曾经	见面	你	脸	到	脸	出色地	大概	惊叹	,	“	亲爱的	,	如何	出色地	你

[lʊk] !

look	!
看	!

如果我们有机会与你面对面见面，我们可能会惊呼：“亲爱的，你看起来真漂亮！”

['hævnt] [ju:; jʊ][lɔ:st][sʌm; səm] [weɪt] ? ” -

Haven't	you	lost	some	weight	?	”	21
还没有	你	丢失的	一些	重量	?	”	-

你不是瘦了一些吗？21

[ʌp] [ðə; ði] [skeɪl]

UP	THE	SCALE
向上	这	规模

提高规模

[ðə; ði][nekst] [fju:] ['peɪdʒɪz][ɑ:r; ər] ['rɪt(ə)n] [ɑ:n][æn; ən] [ə'sendɪŋ] [skeɪl] [fɔ:r; fər] [ðoʊz] [hu:] [wɑ:nt][tu:; tə]

The	next	few	pages	are	written	on	an	ascending	scale	for	those	who	want	to
这	下一个	很少	页面	是	书面	在	一个	上升	规模	为了	那些	WHO	想	到

[goʊ][ʌp] ,

go	up	,
去	向上	,

接下来的几页内容是按升序排列的，供那些想往上阅读的人参考。

[ʌp] , [ʌp] [tu:; tə][pɑ:r] :

up	,	UP	to	Par	:
向上	,	向上	到	帕尔	:

向上，达到标准：

[pɑ:r][ɪn][vaɪ'tæləti]

Par	in	vitality
帕尔	在	活力

活力平平

[pɑ:r][ɪn]['enərdʒi]

Par	in	energy
帕尔	在	活力

能量

[pɑ:r][ɪn] [gʊd] [lʊks]

Par	in	good	looks
帕尔	在	好的	看起来

相貌出众

[wiː; wi] [spoʊk] ['prɪti] ['stɜːrnli] [tuː; tə][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n]['mɪsɪz] . ['plentiəs] .

We	spoke	pretty	sternly	to	a	certain	Mrs	.	Plenteous	.
我们	辐	漂亮的	严厉地	到	一个	肯定	太太	.	丰富的	.

我们严厉地训斥了一位名叫普伦蒂厄斯的女士。

[naʊ] [let][juː 'es] [gɪv] [θɔːt] [tuː; tə]['mɪsɪz] . ['plentiəs] - ['sɪstər] - ['ʌndər] - [ðə; ði] - [skɪn] - [ænd; ənd] -

Now	let	us	give	thought	to	Mrs	.	Plenteous	'	sister	-	under	-	the	-	skin	-	and	-
现在	让	我们	给	想法	到	太太	.	丰富的	-	姐姐	-	在下面	-	这	-	皮肤	-	和	-

[boʊnz] , [mɪs] [gɔːnt] .

bones	,	Miss	Gaunt	.
骨头	,	错过	高特	.

现在让我们来想想普伦蒂厄斯太太皮包骨头下的妹妹——高特小姐。

[fɔːr; fər] [mʌnθs] [mɪs] [gɔːnts] ['oʊvərˌstʌft] [frendz] [meɪ] [hæv; həv] [fɔːnd] [ɑːn][hɜːr; hər] ['fɪgjər] : -

For	months	Miss	Gaunt's	overstuffed	friends	may	have	fawned	on	her	figure	:	22
为了	几个月	错过	高特	塞得太满	朋友们	可能	有	谄媚	在	她	数字	:	-

几个月来，高特小姐那些身材臃肿的朋友们可能一直在对她的身材赞不绝口：22

“ [jʊə(r)] [soʊ]['slendər] , [maɪ] [dɪr] !

“	You're	so	slender	,	my	dear	!
“	你是	所以	苗条	,	我的	亲爱的	!

“亲爱的，你真苗条！”

” [naʊ] “ ['slendər] ” [ɪz] [ɪn'diːd] [ə; eɪ] ['flætərɪŋ] [wɜːrd] .

”	Now	“	slender	”	is	indeed	a	flattering	word	.
”	现在	“	苗条	”	是	的确	一个	奉承	单词	.

“苗条的确是一个褒义词。”

[bʌt; bət] ['eni] [gʊd] ['dɪkʃəneri] [wɪl] [lɪst][sʌm; səm]['sɪnɪstər] ['sɪnənɪmz] : [sper] , [læŋk] , ['skɪni] ,

But	any	good	dictionary	will	list	some	sinister	synonyms	:	spare	,	lank	,	skinny	,
但	任何	好的	字典	将要	列表	一些	险恶	同义词	:	空闲的	,	空白	,	瘦骨嶙峋的	,

['skrɔːni] ,

scrawny	,
瘦弱的	,

但任何一本好的词典都会列出一些不祥的同义词：瘦弱的、瘦长的、骨瘦如柴的、骨瘦如柴的。

['skrægli] , [ænd; ənd] ['spɪndli] , [tuː; tə] [neɪm] [ə; eɪ] [fjuː] .

scraggly	,	and	spindly	,	to	name	a	few	.
稀疏的	,	和	细长的	,	到	姓名	一个	很少	.

例如，稀疏、细长等等。

[sʌm; səm] [deɪ] [ðə; ði][rɪ'mɑːrk] [wɪl] [biː; bi] : “ [jʊə(r)] [soʊ][skɪn] — [ɜːr; ər] — ['slendər] , [maɪ] [dɪr] !

Some	day	the	remark	will	be	:	“	You're	so	skin	—	er	—	slender	,	my	dear	!
一些	天	这	评论	将要	是	:	“	你是	所以	皮肤	—	呃	—	苗条	,	我的	亲爱的	!

总有一天，人们会这样评价你：“亲爱的，你真是太苗条了！”

” — [ænd; ənd] [mɪs] [gɔːnt] [wɪl] [fiːl] ['flætnd] — [nɑːt] ['flætərd] .

”	—	and	Miss	Gaunt	will	feel	flattened	—	not	flattered	.
”	—	和	错过	高特	将要	感觉	扁平的	—	不是	受宠若惊	.

——高特小姐会感到沮丧，而不是受宠若惊。

[ænd; ənd][pər'hæps] [ʃiːl] [teɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [lɔːŋ] [lʊk] [æt; ət][hɜːr'self] , [noʊtɪŋ] ['sɜːrt(ə)n] ['hɑːloʊz] [ɪn]

And	perhaps	she'll	take	a	good	long	look	at	herself	,	noting	certain	hollows	in
和	也许	壳	拿	一个	好的	长的	看	在	她自己	,	注意到	肯定	空心	在

[ðə; ði] [tʃiːk] ,

the	cheek	,
这	脸颊	,

或许她会好好审视自己一番，注意到脸颊上的某些凹陷。

['sɜːrt(ə)n] [nɑːbz] [ɪn][ðə; ði] ['elbəuz] , [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] ['krɑːnɪk] ['wɪrinəs] , ([nɑːt][tuː; tə]['menʃ(ə)n]
certain knobs in the elbows , a certain chronic weariness , (not to mention
肯定 旋钮 在 这 肘部 , 一个 肯定 慢性的 疲劳 , (不是 到 提到
['krɔːsnɪs]) [ænd; ənd] [ʃiːl] [θɪŋk] :
crossness) and she'll think :
暴躁) 和 壳 思考 :

手肘上的某些赘肉，某种程度的慢性疲劳（更不用说易怒了），她就会想：

“ ['meɪbi] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][traɪ][tuː; tə] [bɪld] [ʌp][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .
“ Maybe I should try to build up a little .
“ 或许 我 应该 尝试 到 建造 向上 一个 小的 .

“或许我应该试着多攒点钱。”

” [wen] [ðæt] [taɪm] [kʌmz] , [wiː; wi][duː][hoʊp] [ðæt] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] [lendz] [hɜːr; hər] [ðɪs] ['bʊklət] .
” When that time comes , we do hope that Mrs . Plenteous lends her this booklet .
” 什么时候 那 时间 来 , 我们 做 希望 那 太太 . 丰富的 借贷 她 这 小册子 .

“到那时，我们希望普伦蒂厄斯夫人能把这本小册子借给她。”

['fɪgjər] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt]
FIGURE IT OUT
数字 它 出去

想办法解决

['meni] ['oʊvər][ɔːr] [ˌʌndər'weɪt] ['piːp(ə)l] [lʌv] [tuː; tə] [bleɪm] [ðer; ðər] ['fɪgjərz] [ɑːn][ðer; ðər]['ænsestərz] .
Many over or underweight people love to blame their figures on their ancestors .
许多 超过 或者 体重过轻 人们 爱 到 责备 他们的 数据 在 他们的 祖先 .

许多体重过重或过轻的人喜欢把自己的身材归咎于祖先。

([ɪf] [ðeə(r)] ['pɜːrfɪkt] - , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [ðeɪ] [teɪk] [ɔːl][ðə; ði]['kredɪt] [ðəm'selvz] .)
(If they're perfect 36's , of course , they take all the credit themselves .)
(如果 它们是 完美的 - , 的 课程 , 他们 拿 全部 这 信用 他们自己 .)

（当然，如果他们的成绩是完美的36分，他们肯定会把功劳全部揽到自己身上。）

“ My23
“ My23
“ My23

“My23

[dɪr] ['grænmʌðər] [weid] - [paʊndz] , [soʊ][ðeəz; ðəz][nɑːt][ə; eɪ] [θɪŋ] [aɪ][kæn; kən][duː]['baʊt]
dear grandmother weighed 200 pounds , so there's not a thing I can do about
亲爱的 祖母 称重 - 磅 , 所以 有 不是 一个 事物 我 能 做 关于
[ˌaɪ 'tiː] ,
it ,
它 ,

亲爱的奶奶体重200磅，所以我对此无能为力。

” [biːmz] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] , ['splæʃɪŋ] [ðə; ði][θɜːrd] [lʌmp] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] [ɪn][hɜːr; hər] ['kɔːfi] .
” beams Mrs . Plenteous , splashing the third lump of sugar in her coffee .
” 光束 太太 . 丰富的 , 溅起水花 这 第三 块 的 糖 在 她 咖啡 .

“太好了，”普伦蒂厄斯太太笑着说，同时往咖啡里加了第三块方糖。

“ [maɪ]['fæməli] [triː] [wʌz; wəz][ə; eɪ] ['biːnpoʊl] , ” [saɪz] [mɪs] [gɔːnt] .
“ My family tree was a beanpole , ” sighs Miss Gaunt .
“ 我的 家庭 树 曾是 一个 豆杆 , ” 叹息 错过 高特 .

“我的家谱就像一根豆芽菜，”高特小姐叹了口气。

“ [noʊ] [θæŋks] — [noʊ] ['ʃʊgər] [ɔːr] [kriːm] .
“ No thanks — no sugar or cream .
“ 不 谢谢 — 不 糖 或者 奶油 .

“不用了，不要糖和奶油。”

" [ðə; ði] [truːθ] [ɪz] [ðæt] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ˌænθrə'pɒlədʒɪsts] , [ðer; ðər][ɑːr; ər][ɪn]['dʒen(ə)rəl] [θriː] [taɪps]
" The truth is that , according to anthropologists , there are in general three types
" 这 真相 是 那 , 根据 到 人类学家 , 那里 是 在 一般的 三 类型
[ʌv; əv]['bɑːdi] [bɪld] :
of body build :
的 身体 建造 :

"事实上，根据人类学家的说法，体型大致分为三种类型：

[ðə; ði] [staʊt] , [ðə; ði]['miːdiəm] , [ænd; ənd][ðə; ði] [liːn] .
the stout , the medium , and the lean .
这 肥硕 , 这 中等的 , 和 这 倾斜 .

浓稠型、中等型和瘦型。

[juː; jʊ] [meɪ] ['pɑːsəbli] [hæv; həv] [ɪn'herɪtɪd] [jʊr; jər] ['grænd,məðɚz] [taɪp] [ʌv; əv] ['fɪgjər] ,
You may possibly have inherited your grandmother's type of figure ,
你 可能 可能 有 遗传 你的 祖母的 类型 的 数字 ,

你或许遗传了祖母的身材。

[dʒʌst][æz; əz][juː; jʊ] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][hæv; həv] [ɪn'herɪtɪd] [hɜːr; hər] [haʊs] .
just as you may also have inherited her house .
只是 作为 你 可能 还 有 遗传 她 房子 .

就像你可能也继承了她的房子一样。

[bʌt; bət][ðeəz; ðəz][noʊ] [lɔː] [ə'genst] [ri'mɔdliŋ] [ðə; ði] [haʊs] — [ɔːr][ðə; ði] ['fɪgjər] .
But there's no law against remodeling the house — or the figure .
但 有 不 法律 反对 改造 这 房子 — 或者 这 数字 .

但法律并没有禁止改造房屋——或者改造雕像。

['ʃʊrli] [ðə; ði][smɑːrt] [θɪŋ] [ɪz][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [haʊs] [ðə; ði][best]['pɑːsəb(ə)l] [haʊs] [ʌv; əv][ɪts] [taɪp] ,
Surely the smart thing is to make the house the best possible house of its type ,
一定 这 聪明的 事物 是 到 制作 这 房子 这 最好的 可能的 房子 的 它是 类型 ,

当然，最明智的做法是把房子建成同类型房子中最好的。

[wʌn] [wɪtʃ] [juːl] [ɪn'dʒɔɪ] ['lɪvɪŋ] [ɪn] ;
one which you'll enjoy living in ;
一 哪个 你会 享受 活的 在 ;

一个你会喜欢居住的地方；

[ænd; ənd][ðə; ði] ['fɪgjər] [ðə; ði][best]['pɑːsəb(ə)l] ['fɪgjər] [ʌv; əv][ɪts] [taɪp] — [wʌn] [juːl] [ɪn'dʒɔɪ] ['lɪvɪŋ]
and the figure the best possible figure of its type — one you'll enjoy living
和 这 数字 这 最好的 可能的 数字 的 它是 类型 — 一 你会 享受 活的
[wɪð; wɪθ] . -
with . 24
和 . -

而且这个数字是同类数字中最好的——你会乐于与之相伴。24

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [dʌn]
IT SHOULD BE DONE
它 应该 是 完毕

应该这样做

[pər'hæps] [wiːv] [dwelt] [ˌoʊvər'mʌtʃ] [ɑːn][ðə; ði] [gʊd] [lʊks] ['æŋg(ə)l] .
Perhaps we've dwelt overmuch on the good looks angle .
也许 我们已经 居住 过多 在 这 好的 看起来 角度 .

或许我们过于关注外貌这一点了。

[bʌt; bət] ['ʃʊrli] [ðə; ði] [raɪt] ['æŋg(ə)l][ɑːn] [gʊd] [lʊks] [ɪz] [gʊd] [helθ] .
But surely the right angle on good looks is good health .
但 一定 这 正确的 角度 在 好的 看起来 是 好的 健康 .

但毫无疑问，美丽的外表源于健康的身体。

[tuː; tə][biː; bi]['ʌndər][pɑːr][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [kɔːt] [ʃɔːrt] [ɑːn][ðə; ði] [rɪ'zɜːrvz] [wɪtʃ] ,

To	be	under	par	is	to	be	caught	short	on	the	reserves	which	,
到	是	在下面	帕	是	到	是	捕捉	短的	在	这	储备	哪个	,

低于标准水平意味着储备不足，

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][ðem; ðəm] , [duː][soʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə] ['kʊʃ(ə)n] [ðə; ði] [bʌmps] [ʌv; əv]['hektɪk]['mɑːdərn]

if	you	have	them	,	do	so	much	to	cushion	the	bumps	of	hectic	modern
如果	你	有	他们	,	做	所以	很多	到	软垫	这	颠簸	的	忙碌的	现代的

['lɪvɪŋ] ,

living	,
活的	,

如果你有它们，它们能极大地缓解现代生活忙碌带来的种种不便。

[ænd; ənd][wɔːrd][ɔːf][ðə; ði] ['ɪlnəs] [ðæt] [paʊns] [soʊ] ['gliːfəli] [ɑːn][ðə; ði]['taɪərd] , [ðə; ði] ['rʌndaʊn] ,

and	ward	off	the	illnesses	that	pounce	so	gleefully	on	the	tired	,	the	rundown	,
和	病房	离开	这	疾病	那	猛扑	所以	兴高采烈地	在	这	疲劳的	,	这	撞倒	,

并抵御那些肆意侵袭疲惫不堪、体弱多病之人的疾病。

[ðə; ði] [ˌʌndər'nɜːrɪʃt] ['hjuːmən] [freɪm] .

the	undernourished	human	frame	.
这	营养不良	人类	框架	.

营养不良的人体结构。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn]

IT	CAN	BE	DONE
它	能	是	完毕

这是可以实现的

[ə; eɪ][waɪz] [nu'trɪʃənɪst] [hæz; həz] [sed] , “ [ðer; ðər][ɑːr; ər] [tuː] [weɪz] [ʌv; əv] ['bɪldɪŋ] [ʌp] ,

A	wise	nutritionist	has	said	,	“	There	are	two	ways	of	building	up	,
一个	明智的	营养师	有	说	,	“	那里	是	二	方式	的	建筑	向上	,

一位睿智的营养学家曾说过：“有两种增肌的方法，

[dʒʌst][æz; əz][ðer; ðər][ɑːr; ər] [tuː] [weɪz] [ʌv; əv] ['getɪŋ] [rɪtʃ] .

just	as	there	are	two	ways	of	getting	rich	.
只是	作为	那里	是	二	方式	的	获得	富有的	.

就像致富之路有两种一样。

[wʌn] [ɪz][tuː; tə][kʌt] [daʊn] [ɑːn][jʊr; jər] [ɪk'spensɪz] , [ðə; ði] ['ʌðər] [ɪz][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [jʊr; jər] ['ɪnkʌm] .

One	is	to	cut	down	on	your	expenses	,	the	other	is	to	increase	your	income	.
一	是	到	切	向下	在	你的	开支	,	这	其他	是	到	增加	你的	收入	.

一种方法是减少开支，另一种方法是增加收入。

” [ðə; ði] “ [ɪk'spensɪz] ” [ɑːr; ər]['enərdʒi] , [ænd; ənd][juː; jʊ][kæn; kən] [dɪ'kriːs] [ðem; ðəm][baɪ] ['teɪkɪŋ] [mɔːr]

”	The	“	expenses	”	are	energy	,	and	you	can	decrease	them	by	taking	more
”	这	“	开支	”	是	活力	,	和	你	能	减少	他们	经过	采取	更多的

[rest] ,

rest	,
休息	,

“消耗”指的是能量，你可以通过多休息来减少能量消耗。

[les] ['vaɪələnt]['eksərsaɪz] , [mɔːr] [sliːp] , [ænd; ənd] by25

less	violent	exercise	,	more	sleep	,	and	by25
较少的	暴力	锻炼	,	更多的	睡觉	,	和	by25

减少剧烈运动，增加睡眠，到25岁时

['kiːpɪŋ] [kɑːm] .

keeping	calm	.
保持	冷静的	.

保持冷静。

[ðə; ði] “ ['ɪnkʌm] ” [ɪz] [fuːd] .

The	“	income	”	is	food	.
这	“	收入	”	是	食物	.

这里的“收入”指的是食物。

[ænd; ənd][ðə; ði] [θɪŋ] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə] [iːt] [mɔːr] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] — [ænd; ənd] [mɔːr]

And	the	thing	to	do	with	it	is	to	eat	more	of	it	—	and	more
和	这	事物	到	做	和	它	是	到	吃	更多的	的	它	—	和	更多的

[ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] !

choosily	of	it	!
有选择地	的	它	!

而应对之策就是多吃一些——并且要更精挑细选地吃!

[fɔːr; fər] [ðoʊ] ['mjuːzɪk] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [fuːd] [ʌv; əv] [lʌv] , [ðə; ði] [fuːd] [ʌv; əv] [groʊθ] [ɪz] ['groʊsəriz] !

For	though	music	may	be	the	food	of	love	,	the	food	of	growth	is	groceries	!
为了	尽管	音乐	可能	是	这	食物	的	爱	,	这	食物	的	生长	是	杂货	!

虽然音乐可能是爱情的食粮，但成长的食粮却是食品杂货!

[tuː] ['ɔːf(ə)n][hæv; həv][wiː; wi] [hɜːrd] ['læŋgwɪd] ['kriːtʃərz] [weɪl] , “ [bʌt; bət][aɪm][nɑːt] ['hʌŋgri] — [aɪ][kɑːnt]

Too	often	have	we	heard	languid	creatures	wail	,	“	But	I'm	not	hungry	—	I	can't
也	经常	有	我们	听到	慵懒的	生物	哀号	,	“	但	我是	不是	饥饿的	—	我	不能

['swɑːloʊ] [ə; eɪ] [θɪŋ] !

swallow	a	thing	!
吞	一个	事物	!

我们常常听到懒散的生物哀嚎：“但我并不饿——我什么也咽不下去！”

” [tuː; tə][ðem; ðəm][frʌm; frəm][ˌjuː 'es][goʊz][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət] ['hɑːrti] “ ['nɑːnsens] !

”	To	them	from	us	goes	a	simple	but	hearty	“	Nonsense	!
”	到	他们	从	我们	去	一个	简单的	但	爽朗	“	废话	!

我们向他们致以简单而热烈的回应：“胡说！”

” ['swɔləuiŋ] [ɪz][æn; ən]['ɔːrd(ə)neri][mə'kænɪk(ə)l][ækt] [wɪtʃ] ['ɔːlmoʊst] ['enibɑːdi] [kæn; kən][pər'fɔːrm] ,

”	Swallowing	is	an	ordinary	mechanical	act	which	almost	anybody	can	perform	,
”	吞咽	是	一个	普通的	机械的	行为	哪个	几乎	任何人	能	履行	,

吞咽是一种普通的机械动作，几乎任何人都能做到。

[prə'vaɪdɪŋ] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['fɔːrən] ['bɑːdi][ɪn][ðə; ði] [θroʊt] ([ɪn] [wɪtʃ] [keɪs] [hæŋ] [baɪ][jʊr; jər] [hiːlz] [ɔːr]

providing	there	is	no	foreign	body	in	the	throat	(	in	which	case	hang	by	your	heels	or
提供	那里	是	不	外国的	身体	在	这	喉	(	在	哪个	案件	悬挂	经过	你的	高跟鞋	或者

[kɔːl][jʊr; jər]['dɑːktər]) .

call	your	doctor	)	.
称呼	你的	医生	)	.

前提是喉咙里没有异物（如果有异物，请倒挂或打电话给医生）。

[ðə; ði] [hɪtʃ] [ɪz] [ðæt] [moʊst]['piːp(ə)l] [huː] [kleɪm] [ðæt] [ðeɪ] [kɑːnt] [iːt] [ɑːr; ər] ['weɪtɪŋ] [fɔːr; fər] ['æpɪtaɪt]

The	hitch	is	that	most	people	who	claim	that	they	can't	eat	are	waiting	for	appetite
这	拴住	是	那	最多	人们	WHO	宣称	那	他们	不能	吃	是	等待	为了	食欲

[tuː; tə] [seɪ] [wen] .

to	say	when	.
到	说	什么时候	.

问题在于，大多数声称自己吃不下东西的人，其实是在等待食欲恢复。

[naʊ] [jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] [ɪz][ə; eɪ]['fɪk(ə)l] ['kaʊnsələr] [ænd; ənd]['ɔːf(ə)n] [dʌz] [nɑːt][hæv; həv][jʊr; jər][best]

Now	your	appetite	is	a	fickle	counselor	and	often	does	not	have	your	best
现在	你的	食欲	是	一个	反复无常	顾问	和	经常	做	不是	有	你的	最好的

interest26

interest26

interest26

你的食欲就像一个反复无常的顾问，往往对你没有好处[26]

[æt; ət] [hɑːrt] .

at	heart	.
在	心	.

心里。

[dʒʌst] [lʊk] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [tuː; tə]['mɪsɪz] . ['plentiəs] !

Just	look	what	it	does	to	Mrs	.	Plenteous	!
只是	看	什么	它	做	到	太太	.	丰富的	!

看看它对丰饶夫人造成了什么影响!

['aʊər; ɑːr][əd'vaɪs][ɪz] [ðɪs] : [ɪg'nɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [iːt] ['enihaʊ] .

Our	advice	is	this	:	Ignore	it	and	eat	anyhow	.
我们的	建议	是	这	:	忽略	它	和	吃	无论如何	.

我们的建议是：别理会它，照常吃。

['tʃænsɪz] [ɑːr; ər] [ðæt] ['æpɪtaɪt] , [sər'praɪzd] [ænd; ənd]['stɪmjuleɪtɪd][baɪ]['regjələr] ['ʃɪpmənts] [ʌv; əv]['bɑːdi]

Chances	are	that	appetite	,	surprised	and	stimulated	by	regular	shipments	of	body
机会	是	那	食欲	,	惊讶	和	刺激	经过	常规的	货物	的	身体

- ['bɪldɪŋ] [fuːd] ,

-	building	food	,
-	建筑	食物	,

很可能，定期收到健美食品会刺激食欲，使人感到惊喜和兴奋。

[wɪl] [kʌm] [tuː; tə][laɪf][ænd; ənd][get] [bæk] [ɑːn][ðə; ði][dʒɑːb] .

will	come	to	life	and	get	back	on	the	job	.
将要	来	到	生活	和	得到	后退	在	这	工作	.

将会苏醒过来，重新投入工作。

['ʌðər] [nɑːn] - ['iːtər] [ɪn'sɪst] [ðæt] [ðer; ðər] ['stʌməks] [ɑːr; ər] [tuː] [smɔːl] .

Other	non	-	eaters	insist	that	their	stomachs	are	too	small	.
其他	非	-	食客	坚持	那	他们的	胃	是	也	小的	.

其他不进食的人则坚称自己的胃太小。

[wel] , ['stʌməks] [ɑːr; ər]['tɪmɪd] ['kriːtʃərz] .

Well	,	stomachs	are	timid	creatures	.
出色地	,	胃	是	胆小	生物	.

嗯，胃是胆小的生物。

[ɪf] [ðeɪ] [dəunt][get] [mʌtʃ] [ðeɪ] [kwɪt] [ɪk'spektɪŋ] [mʌtʃ] .

If	they	don't	get	much	they	quit	expecting	much	.
如果	他们	不	得到	很多	他们	辞职	期待	很多	.

如果他们得不到多少，他们就不会抱太大期望。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃrɪŋk] .

And	they	shrink	.
和	他们	收缩	.

而且它们会缩小。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['fleksəb(ə)l]['ɔrgənz][ænd; ənd][ə'dæpt] [wel] [tuː; tə][ɪn'fleɪʃ(ə)n] .

But	they	are	flexible	organs	and	adapt	well	to	inflation	.
但	他们	是	灵活的	器官	和	适应	出色地	到	通货膨胀	.

但它们是灵活的器官，能够很好地适应充气。

[stɑːrt] ['fiːdɪŋ] [ðem; ðəm] [mɔːr] , [ænd; ənd] [ðeɪl] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] — [ænd; ənd][laɪk][ˌaɪ 'tiː] .

Start	feeding	them	more	,	and	they'll	take	it	—	and	like	it	.
开始	喂养	他们	更多的	,	和	他们会	拿	它	—	和	喜欢	它	.

多喂它们一些，它们就会接受——而且会喜欢。

[stɑːrt]['grædʒuəli] , [ðoʊ] , [ænd; ənd] [gɪv] [ðem; ðəm][taɪm][tuː; tə][ə'dʒʌst] .

Start	gradually	,	though	,	and	give	them	time	to	adjust	.
开始	逐步地	,	尽管	,	和	给	他们	时间	到	调整	.

不过，要循序渐进，给他们时间适应。

[iːt] ['ɒf(tə)n] [ænd; ənd] [les] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .
Eat oftener and less at a time .
吃 更频繁 和 较少的 在 一个 时间 .

少食多餐。

[ænd; ənd][æt; ət]['regjələr] [taɪmz] !
And at regular times !
和 在 常规的 时代 !

而且都是定时!

[ɪn'kriːs] [jʊr; jər] ['kæləriz] [baɪ] - [tuː; tə][wʌn] , - [ə; eɪ] [deɪ] ([siː] ['peɪdʒɪz] - [tuː; tə] -) .
Increase your calories by 500 to 1 , 000 a day (see pages 30 to 35) .
增加 你的 卡路里 经过 - 到 1 , - 一个 天 (看 页面 - 到 -) .

每天增加 500 至 1000 卡路里（参见第 30 至 35 页）。

[bʌt; bət][dəunt][dʒʌst][paɪl][ðem; ðəm][ɑːn] .
But don't just pile them on .
但 不 只是 桩 他们 在 .

但不要一股脑地堆上去。

[tiːm] [ðem; ðəm][ʌp][wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [raɪt] ['pɑːrtnərz] — [ðə; ði] [p'rəʊtiːnz] , ['vaɪtəmɪnz] ,
Team them up with their right partners — the PROTEINS , VITAMINS ,
团队 他们 向上 和 他们的 正确的 合作伙伴 — 这 蛋白质 , 维生素 ,
['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz] .
MINERALS .
矿物 .

将它们与合适的伙伴——蛋白质、维生素、矿物质——搭配起来。

[ænd; ənd][ʌv; əv] [kɔːrs] [dəunt] [teɪk] ['aʊər; ɑːr][wɜːrd][fɔːr; fər] ['eniθɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['tʃekɪŋ] [wɪð; wɪθ]
And of course don't take our word for anything without checking with
和 的 课程 不 拿 我们的 单词 为了 任何事物 没有 检查 和
[jʊr; jər]['dɑːktər] ! -
your doctor ! 27
你的 医生 ! -

当然，在咨询医生之前，千万不要轻信我们说的任何话！27

['mɪsɪz] .
MRS .
太太 .

太太。

['plentiəs] ['ʃʊdənt] [piːk]
PLENTEOUS SHOULDN'T PEEK
丰富的 不应该 窥视

很多人不应该偷看

[ðə; ði][nekst] [fjuː] ['peɪdʒɪz] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑːrd][ɑːn]['mɪsɪz] . ['plentiəs] ,
The next few pages may be a little hard on Mrs . Plenteous ,
这 下一个 很少 页面 可能 是 一个 小的 难的 在 太太 . 丰富的 ,

接下来的几页对普伦蒂斯夫人来说可能有点难熬。

[soʊ][wiː; wi][hoʊp][ʃiː; ʃi][left][ˌjuː 'es][ɑːn][peɪdʒ] - .
so we hope she left us on page 20 .
所以 我们 希望 她 左边 我们 在 页 - .

所以我们希望她在第20页就离开了。

[fɔːr; fər][frʌm; frəm] [hɪr] [ɑːn][ɪn][wiː; wi][get][dʒʌst] [və'reɪʃəs] [ə'baʊt] [fuːd] .
For from here on in we get just voracious about food .
为了 从 这里 在 在 我们 得到 只是 贪婪的 关于 食物 .

从现在开始，我们对食物的渴望将变得无比强烈。

“ [help] [jɔːr'self] ， ” [mɪs] [gɔːnt] —
“ Help yourself ， ” Miss Gaunt —
“ 帮助 你自己 ， ” 错过 高特 —

“请随意，”高特小姐——

[nɑːt] [tuː; tə] [ə; eɪ] [kʌp] [ʌv; əv] ['buːjɑːn] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['brɪmɪŋ] [boʊl] [ʌv; əv] [kriːm] [suːp]
NOT to a cup of bouillon — BUT to a brimming bowl of cream soup
不是 到 一个 杯子 的 肉汤 — 但 到 一个 充满 碗 的 奶油 汤

不是一小杯肉汤——而是一碗满满的奶油汤

[nɑːt] [tuː; tə] ['letɪs] [liːvz] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['sæləd] [boʊl] ， ['tæŋi]
NOT to lettuce leaves and lemon juice — BUT to a salad bowl , tangy
不是 到 莴苣 树叶 和 柠檬 汁 — 但 到 一个 沙拉 碗 ， 酸的
[wɪð; wɪθ] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['dresɪŋ]
with cheese and dressing
和 奶酪 和 敷料

不是配生菜叶和柠檬汁——而是配上沙拉碗，加入奶酪和沙拉酱，味道更佳。

[nɑːt] [tuː; tə] [ə; eɪ] [draɪ] [raɪ] [krɪsp] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ðoʊz] [wɔːrm] [roʊlz] [ænd; ənd] ['bʌtər]
NOT to a dry rye crisp — BUT to those warm rolls and butter
不是 到 一个 干燥 黑麦 脆 — 但 到 那些 温暖的 卷 和 黄油

不是干巴巴的黑麦脆饼——而是热乎乎的小面包和黄油。

[nɑːt] [tuː; tə] [dʒʌst] ['weɪfəz] [ʌv; əv] [liːn] [miːt] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [ə; eɪ] [θɪk] [pɔːrk] [tʃɑːp] ['sʌmtaɪmz] —
NOT to just wafers of lean meat — BUT to a thick pork chop sometimes —
不是 到 只是 晶圆 的 倾斜 肉 — 但 到 一个 厚的 猪肉 劈 有时 —
[wɪð; wɪθ] ['greɪvi]
with gravy
和 肉汁

不只是几片瘦肉片——有时也包括一块厚厚的猪排——淋上肉汁。

[nɑːt] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['mɑːdɪst] [glæs] [ʌv; əv] [mɪlk] [twaɪs] [ə; eɪ] [deɪ] — [bʌt; bət] [tuː; tə] [æn; ən] ['ekstrə] [glæs] [ɔːr]
NOT to a modest glass of milk twice a day — BUT to an extra glass or
不是 到 一个 谦虚的 玻璃 的 牛奶 两次 一个 天 — 但 到 一个 额外的 玻璃 或者
[ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['tʃɔːklət] ['mɔːltɪd] ['meɪbi] . -
a double chocolate malted maybe . 28
一个 双倍的 巧克力 麦芽 或许 . -

不是每天只喝两杯牛奶——而是多喝一杯，或者来一杯双倍巧克力麦芽奶昔。28

[huː] [sed] [mɪlk]
WHO SAID MILK
WHO 说 牛奶

谁说牛奶

[mɪlk] ?
Milk ?
牛奶 ?

牛奶?

[ɑː] ， [naʊ] [ðeəz; ðəz] [ə; eɪ] ['bevərɪdʒ] [bəuθ] ['mɪsɪz] . [piː] . [ænd; ənd] [mɪs] [dʒiː] . [kæn; kən] [sɪp] [wɪð; wɪθ]
Ah , now there's a beverage both Mrs . P . and Miss G . can sip with
啊 ， 现在 有 一个 饮料 两个都 太太 . P . 和 错过 G . 能 啜饮 和
[ˌsoʊʃə'bɪləti] .
sociability .
社交性 .

啊，现在有一种饮料，P夫人和G小姐都可以优雅地品尝。

[fɔːr; fər] [mɪlk] [ɪz] [ðə; ði] ['mɛnuz] [best] ['bɪldər] - ['ʌpər] [ænd; ənd] [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] ['weðər] [jʊə(r)] ['hedɪd]
For **milk** **is** **the** **menu's** **best** **builder** **-** **upper** **and** **is** **essential** **whether** **you're** **headed**
为了 牛奶 是 这 菜单 最好的 建筑商 - 上 和 是 基本的 无论 你是 标题
[ʌp] [ɔːr] [daʊn] .
UP **or** **DOWN** **.**
向上 或者 向下 .

牛奶是菜单上最好的能量补充品，无论你是上坡还是下坡，它都是必不可少的。

[bʌt; bət] [waɪl] ['mɪsɪz] . ['plentiəs] [ʃʊd; ʃəd] [stɪk] [tuː; tə] [pleɪn] , [hoʊl] [mɪlk] , ([wɪð; wɪθ] [sʌtʃ]
But **while** **Mrs** **.** **Plenteous** **should** **stick** **to** **plain** **,** **whole** **milk** **,** **(** **with** **such**
但 尽管 太太 . 丰富的 应该 戳 到 清楚的 , 所有的 牛奶 , (和 这样的
[kəm'pænjənz] [æz; əz] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] ,
companions **as** **cottage** **cheese** **,**
同伴 作为 小屋 奶酪 ,

但是，普伦蒂斯太太应该坚持喝纯全脂牛奶（搭配诸如乡村奶酪之类的食物），

[ə'merɪkən] [tʃiːz] , [pleɪn] [aɪs] [kriːm] , [ænd; ənd] [sʌm; səm] ['bʌtər])
American **cheese** **,** **plain** **ice** **cream** **,** **and** **some** **butter** **)**
美国人 奶酪 , 清楚的 冰 奶油 , 和 一些 黄油)

美式奶酪、原味冰淇淋和一些黄油）

[mɪs] [gɔːnt] [meɪ] [let] [hɜːr'self] [goʊ] [ɑːn] [pɑːrts] [ʌv; əv] [mɪlk] [ðæt] [wɪl] [stɪk] [tuː; tə] [hɜːr; hər] — [kriːm] ,
Miss **Gaunt** **may** **let** **herself** **go** **on** **parts** **of** **milk** **that** **will** **stick** **to** **her** **—** **cream** **,**
错过 高特 可能 让 她自己 去 在 部分 的 牛奶 那 将要 戳 到 她 — 奶油 ,

高特小姐可能会放纵自己享用牛奶中那些会粘在她身上的部分——奶油，

['bʌtər] , [ænd; ənd] [kriːm] [tʃiːz] .
butter **,** **and** **cream** **cheeses** **.**
黄油 , 和 奶油 奶酪 .

黄油和奶油奶酪。

[mɪlk] [hæz; həz] ['meni] ['vɜːrtʃʊ] :
Milk **has** **many** **virtues** **:**
牛奶 有 许多 美德 :

牛奶有很多优点：

[ˌaɪ 'tiː] [ædz] [tuː; tə] [ðə; ði] [fuːd] ['ɪnkʌm] [wɪ'ðaʊt] ['kræmɪŋ] [bʌlk] ['ɪntuː] [ðoʊz] [smɔːl] ['stʌməks]
It **adds** **to** **the** **food** **income** **without** **cramming** **bulk** **into** **those** **small** **stomachs**
它 添加 到 这 食物 收入 没有 临时抱佛脚 大部分 进入 那些 小的 胃
['priːviəsli] ['noʊtɪd] .
previously **noted** **.**
之前 著名的 .

它既能增加食物收入，又不会像前面提到的那样让那些小胃塞满食物。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] ['wɝːldz] [best] ['mɪksər] , [kəm'baɪnɪŋ] ['greɪʃəsli] [wɪð; wɪθ] ['hʌndrədz] [ʌv; əv]
And **it** **is** **the** **world's** **best** **mixer** **,** **combining** **graciously** **with** **hundreds** **of**
和 它 是 这 世界的 最好的 混合器 , 结合 亲切地 和 数百 的
['ʌðər] [fuːdz] ,
other **foods** **,**
其他 食物 ,

它是世界上最好的调味品，能与数百种其他食物完美融合。

[ɪn'hænsɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'rɪtʃɪŋ] [ðem; ðəm] .
enhancing **and** **enriching** **them** **.**
增强 和 丰富的 他们 .

增强和丰富它们。

[kən'sɪdər] [ə; eɪ] [fjuː] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fɔːrmz] [mɪlk] [kæn; kən] [ə'suːm] .
Consider **a** **few** **of** **the** **forms** **milk** **can** **assume** **.**
考虑 一个 很少 的 这 表格 牛奶 能 认为 .

想想牛奶可以呈现的几种形态。

['evri] [wʌn][ɪz][ə; eɪ] [buːst] [fɔːr; fər] [mɪs] [gɔːnt] [æz; əz][ʃiː; ʃi][goʊz] [ʌp] , [ʌp] , [ʌp] [ðæt] [skeɪl] : -

Every	one	is	a	boost	for	Miss	Gaunt	as	she	goes	up	,	up	,	UP	that	scale	:	29
每一个	一	是	一个	促进	为了	错过	高特	作为	她	去	向上	,	向上	,	向上	那	规模	:	-

每一条都是对高特小姐的鼓励，让她在评分表上不断攀升：29

['sɪrɪəls] [kʊkt] [wɪð; wɪθ] [mɪlk]

cereals	cooked	with	milk
谷物	煮熟	和	牛奶

用牛奶煮的谷物

[egz] [poʊtʃt] [ɪn] [mɪlk]

eggs	poached	in	milk
鸡蛋	偷猎	在	牛奶

牛奶煮鸡蛋

['vedʒtəb(ə)lz] [ə'nɔɪntɪd] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər]

vegetables	anointed	with	butter
蔬菜	受膏者	和	黄油

涂抹黄油的蔬菜

[tʃiːz] [suː'fleɪ]

cheese	souffles
奶酪	舒芙蕾

奶酪舒芙蕾

[pə'tetoz] , ['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] , [mæʃt] , [ɔːr] [kriːmd]

potatoes	,	scalloped	,	mashed	,	or	creamed
土豆	,	扇贝状的	,	捣碎	,	或者	奶油

土豆，可以做成扇贝状、土豆泥或奶油土豆泥

['kʌstərd] [ænd; ənd] ['kʌstərd] ['sɔːsɪz]

custards	and	custard	sauces
蛋奶冻	和	蛋奶冻	酱汁

蛋奶冻和蛋奶冻酱

['ɔɪstər] [stuː] — [hæf][ænd; ənd][hæf]

oyster	stew	—	half	and	half
牡蛎	炖	—	一半	和	一半

牡蛎汤——一半一半

[keɪks] , ['kʊkiz] , [tɑːts] — [wɪð; wɪθ][aɪs] [kriːm]

cakes	,	cookies	,	tarts	—	with	ice	cream
蛋糕	,	曲奇饼	,	蛋挞	—	和	冰	奶油

蛋糕、饼干、馅饼——配冰淇淋

['strɔːberɪz] , ['piːtʃɪz] [ænd; ənd] [kriːm]

strawberries	,	peaches	and	cream
草莓	,	桃子	和	奶油

草莓、桃子和奶油

['kæntəloʊp] - [lɑː][moʊd] , [paɪ] - [lɑː][moʊd] —

cantaloupe	à	la	mode	,	pie	à	la	mode	—
哈密瓜	-	拉	模式	,	馅饼	-	拉	模式	—

哈密瓜 à la mode，馅饼 à la mode—

[ɪn'diːd] , ['eniθɪŋ] - [lɑː][moʊd][ɪz][ðə; ði] [raɪt] [moʊd][fɔːr; fər] [mɪs] [gɔːnt] !

Indeed	,	anything	à	la	mode	is	the	right	mode	for	Miss	Gaunt	!
的确	,	任何事物	-	拉	模式	是	这	正确的	模式	为了	错过	高特	!

事实上，任何时髦的装扮都适合高特小姐！

[wiː] !

Whee	!
轮子	!

哇！

['mɪrli]	['setɪŋ]	[daʊn]	[sʌtʃ]	[ə; eɪ]	[lɪst]	[meɪks]	[ˌjuː 'es]	[fiːl]	[æz; əz]	[ðoʊ]	[wiːd]	[pʊt]	[ɑːn]	[ten]	[paʊndz]	.
Merely	**setting**	**down**	**such**	**a**	**list**	**makes**	**us**	**feel**	**as**	**though**	**we'd**	**put**	**on**	**ten**	**pounds**	**.**
仅仅	环境	向下	这样的	一个	列表	制作	我们	感觉	作为	尽管	我们会	放	在	十	磅	.

仅仅是列出这样一份清单，就让我们感觉好像胖了十磅。

['pɑːrd(ə)n]	[ˌjuː 'es]	[waɪl]	[wiː; wi]	[ʌn'hʊk]	['aʊər; ɑːr]	[steɪz]	!
Pardon	**us**	**while**	**we**	**unhook**	**our**	**stays**	**!**
赦免	我们	尽管	我们	解开	我们的	停留	!

请稍等，我们正在解开胸衣！

[ænd; ənd]	[meɪ]	[juː; jʊ]	,	[mɪs]	[gɔːnt]	,	[suːn]	[biː; bi]	['duːɪŋ]	[ðə; ði]	[seɪm]	!
And	**may**	**you**	**,**	**Miss**	**Gaunt**	**,**	**soon**	**be**	**doing**	**the**	**same**	**!**
和	可能	你	,	错过	高特	,	很快	是	正在做	这	相同的	!

也希望您，高特小姐，能早日做到这一点！

[bʌt; bət]	—	[dəunt][ˌoʊvər'duː][ˌaɪ 'tiː]	!
BUT	**—**	**don't overdo it**	**!**
但	—	不 过度 它	!

但是——不要过度！

['mɪsɪz]	.	['plentiəs]	[noʊz]	[ˌaɪ 'tiː][ɪz][hɑːrd][tuː; tə][melt]	.
Mrs	**.**	**Plenteous**	**knows**	**it is hard to melt**	**.**
太太	.	丰富的	知道	它 是 难的 到 熔化	.

普伦蒂斯夫人知道融化很难。

[set]	[jʊr; jər]	[goʊlz]	[tuː; tə]	[lʊk]	[ænd; ənd]	[fiːl]	[jʊr; jər]	[best]	.	-
Set	**your**	**goals**	**to**	**look**	**and**	**feel**	**your**	**best**	**.**	**30**
放	你的	目标	到	看	和	感觉	你的	最好的	.	-

设定目标，让自己看起来和感觉都达到最佳状态。30

['teɪbl]	[ʌv; əv]	['kæləriz]
TABLE	**OF**	**CALORIES**
桌子	的	卡路里

卡路里表

[teɪk]	[jʊr; jər]	['kæləriz]	[ɪn]	[gʊd]	,	[rɪ'laɪəb(ə)l]	,	['teɪsti]	,	[ænd; ənd]	[helθ]	-	['bɪldɪŋ]	[fuːdz]	[fɜːrst]	.
Take	**your**	**calories**	**in**	**good**	**,**	**reliable**	**,**	**tasty**	**,**	**and**	**health**	**-**	**building**	**foods**	**first**	**.**
拿	你的	卡路里	在	好的	,	可靠的	,	可口	,	和	健康	-	建筑	食物	第一的	.

首先要从优质、可靠、美味且有益健康的食物中摄取卡路里。

[ɪk'spænd]	['kɔːʃəsli]	.
Expand	**cautiously**	**.**
扩张	谨慎地	.

谨慎扩张。

['deri]	['prɑːdʌkt]
DAIRY	**PRODUCTS**
奶制品	产品

乳制品

['ævərɪdʒ]	['sɜːrvɪŋ]	['kæləriz]
Average	**Serving**	**Calories**
平均的	服务	卡路里

平均每份卡路里

[hoʊl]	[mɪlk]	[wʌn]	[glæs]	(	[eɪt]	[ɑːz]	.	)	-
Whole	**Milk**	**1**	**glass**	**(**	**8**	**oz**	**.**	**)**	**170**
所有的	牛奶	1	玻璃	(	8	盎司	.	)	-

全脂牛奶 1 杯（8 盎司）170

[skɪmd]	[mɪlk]	[wʌn]	[glæs]	-
Skimmed	**Milk**	**1**	**glass**	**85**
脱脂	牛奶	1	玻璃	-

脱脂牛奶 1 杯 85

['bʌtərmɪlk] [wʌn] [glæs] -
Buttermilk 1 glass 85
酪乳 1 玻璃 -

酪乳 1 杯 85

[tʃiːz] ([əˈmerɪkən]) [wʌn] [aʊns] -
Cheese (American) 1 ounce 110
奶酪 (美国人) 1 盎司 -

美式奶酪 1盎司 110

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] , [kriːmd] ½ [kʌp] -
Cottage Cheese , creamed ½ cup 120
小屋 奶酪 , 奶油 ½ 杯子 -

奶油状农家奶酪 ½ 杯 120

[kriːm] [tʃiːz] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
Cream Cheese 2 tablespoons 110
奶油 奶酪 2 汤匙 -

奶油奶酪 2 汤匙 110

[kriːm] (['kɔːfi]) [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
Cream (coffee) 2 tablespoons 60
奶油 (咖啡) 2 汤匙 -

咖啡奶油 2 汤匙 60

[kriːm] (['hevi]) [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
Cream (heavy) 2 tablespoons 100
奶油 (重的) 2 汤匙 -

浓奶油 2 汤匙 100

[kriːm] ([wɪpt]) [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] -
Cream (whipped) 2 tablespoons 50
奶油 (鞭打) 2 汤匙 -

鲜奶油（打发）2汤匙 50

[hæf] - [ænd; ənd] - [hæf] ¼ [kʌp] -
Half - and - half ¼ cup 80
一半 - 和 - 一半 ¼ 杯子 -

半奶油 ¼ 杯 80

['bʌtər] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Butter 1 tablespoon 100
黄油 1 汤匙 -

黄油 1 汤匙 100

[aɪs] [kriːm] ⅛ [kwɔːrt] -
Ice Cream ⅛ quart 205
冰 奶油 ⅛ 夸脱 -

冰淇淋 ⅛夸脱 205

['vedʒtəb(ə)lz] ([rɔː])
VEGETABLES (raw)
蔬菜 (生的)

蔬菜（生的）

['letɪs] ¼ [hed] -
Lettuce ¼ head 10
莴苣 ¼ 头 -

生菜 ¼ 个 10

['kæbɪdʒ] [wʌn] [kʌp] -
Cabbage 1 cup 25
卷心菜 1 杯子 -

卷心菜 1 杯 25

['seləri] [ˌtuːˈtuː] [stɔːks] [faɪv]
Celery **2** **stalks** **5**
芹菜 2 茎 5

芹菜 2 根 5

['kærəts] [wʌn] ['miːdiəm] -
Carrots **1** **medium** **20**
胡萝卜 1 中等的 -

胡萝卜 1个中等大小 20

[griːn] ['vedʒtəb(ə)lz] ([kʊkt])
GREEN **VEGETABLES** **(** **cooked** **)**
绿色的 蔬菜 (煮熟)

绿叶蔬菜（熟）

['kæbɪdʒ] ½ [kʌp] -
Cabbage **½** **cup** **20**
卷心菜 ½ 杯子 -

卷心菜 ½ 杯 20

[griːnz] ½ [kʌp] -
Greens **½** **cup** **25**
青菜 ½ 杯子 -

蔬菜 ½ 杯 25

[əˈspærəgəs] ½ [kʌp] -
Asparagus **½** **cup** **20**
芦笋 ½ 杯子 -

芦笋 ½ 杯 20

[griːn] [biːnz] ½ [kʌp] -
Green **Beans** **½** **cup** **15**
绿色的 豆子 ½ 杯子 -

四季豆 ½ 杯 15

['brɑːkəli] ½ [kʌp] -
Broccoli **½** **cup** **20**
西兰花 ½ 杯子 -

西兰花 ½ 杯 20

[ruːt] ['vedʒtəb(ə)lz] ([kʊkt])
ROOT **VEGETABLES** **(** **cooked** **)**
根 蔬菜 (煮熟)

根茎类蔬菜（煮熟）

['kærəts] ½ [kʌp] -
Carrots **½** **cup** **20**
胡萝卜 ½ 杯子 -

胡萝卜 ½ 杯 20

[biːts] ½ [kʌp] -
Beets **½** **cup** **35**
甜菜 ½ 杯子 -

甜菜根 ½ 杯 35

[pəˈteɪtoʊ] ([pleɪn]) [wʌn] ['miːdiəm] -
Potato **(** **plain** **)** **1** **medium** **100**
土豆 (清楚的) 1 中等的 -

土豆（原味）1个中等大小 100

[pəˈtetoz] (['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt]) ½ [kʌp] -
Potatoes **(** **scalloped** **)** **½** **cup** **120**
土豆 (扇贝状的) ½ 杯子 -

土豆（焗土豆）½ 杯 120

[pə'tetoz] ([mæʃt]) ½ [kʌp] -
Potatoes (mashed) ½ cup 120
土豆 (捣碎) ½ 杯子 -

土豆泥 ½ 杯 120

[swiːt] [pə'teɪtoʊ][wʌn] ['miːdiəm] -
Sweet Potato 1 medium 180
甜的 土豆 1 中等的 -

红薯 1 个中等大小 180

['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)lz] ([kʊkt])
OTHER VEGETABLES (cooked)
其他 蔬菜 (煮熟)

其他蔬菜（熟的）

[tə'meɪtoʊ] ([freʃ]) [wʌn] ['miːdiəm] -
Tomato (fresh) 1 medium 25
番茄 (新鲜的) 1 中等的 -

新鲜番茄 1 个中等大小 25

[tə'meɪtoʊ][dʒuːs] ½ [kʌp] -
Tomato Juice ½ cup 25
番茄 汁 ½ 杯子 -

番茄汁 ½ 杯 25

['piːz] ½ [kʌp] -
Peas ½ cup 65
豌豆 ½ 杯子 -

豌豆 ½ 杯 65

[kɔːrn] ½ [kʌp] -
Corn ½ cup 70
玉米 ½ 杯子 -

玉米粒 ½ 杯 70

['ʌnjənz] ½ [kʌp] -
Onions ½ cup 40
洋葱 ½ 杯子 -

洋葱 ½ 杯 40

['hʌbərd] [skwɑːʃ] ½ [kʌp] -
Hubbard Squash ½ cup 50
哈伯德 壁球 ½ 杯子 -

哈伯德南瓜 ½ 杯 50

['sælədz]
SALADS
沙拉

沙拉

['kæbɪdʒ] (['vɪnɪgər] ['dresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Cabbage (vinegar dressing) ½ cup 50
卷心菜 (醋 敷料) ½ 杯子 -

卷心菜（醋汁）½ 杯 50

['kæbɪdʒ] ([kriːm] ['dresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Cabbage (cream dressing) ½ cup 85
卷心菜 (奶油 敷料) ½ 杯子 -

卷心菜（奶油酱）½ 杯 85

[bə'nænə] - [nʌt] (['meɪəneɪz]) ½ [kʌp] -
Banana - Nut (mayonnaise) ½ cup 260
香蕉 - 坚果 (蛋黄酱) ½ 杯子 -

香蕉坚果蛋黄酱 ½ 杯 260

[mɪkst] [griːn] ([ˌɛfˈɑːr] . ['dresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Mixed Green (Fr . dressing) ½ cup 70
混合 绿色的 (弗朗西斯 . 敷料) ½ 杯子 -

混合蔬菜沙拉酱（法式沙拉酱）½ 杯 70

[ˌkɑːmbɪˈneɪʃ(ə)n] (['lemən] [dʒuːs]) [wʌn] ['miːdiəm] -
Combination (lemon juice) 1 medium 40
组合 (柠檬 汁) 1 中等的 -

混合（柠檬汁）1份 中等 40

[pərˈfekʃ(ə)n] ([noʊ] ['dresɪŋ]) ½ [kʌp] -
Perfection (no dressing) ½ cup 85
完美 (不 敷料) ½ 杯子 -

完美（不加调料）½ 杯 85

[pəˈteɪtoʊ] (['meɪəneɪz]) ½ [kʌp] -
Potato (mayonnaise) ½ cup 185
土豆 (蛋黄酱) ½ 杯子 -

土豆（蛋黄酱）½ 杯 185

['wɔːldɔːf] (['meɪəneɪz]) [θriː][ˌeɪtʃ 'piː] . [ˌtiːˌbiːˌesˈpiː] . -
Waldorf (mayonnaise) 3 hp . tbsp . 140
华德福 (蛋黄酱) 3 惠普 . 汤匙 . -

华尔道夫（蛋黄酱）3 马力 140 汤匙

['dresɪŋ] , [frentʃ] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , French 1 tablespoon 60
敷料 , 法语 1 汤匙 -

法式沙拉酱 1 汤匙 60

['dresɪŋ] , [fruːt] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , fruit 1 tablespoon 50
敷料 , 水果 1 汤匙 -

调味汁，水果 1 汤匙 50

['dresɪŋ] , ['meɪəneɪz] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , mayonnaise 1 tablespoon 90
敷料 , 蛋黄酱 1 汤匙 -

沙拉酱，蛋黄酱 1 汤匙 90

['dresɪŋ] , [bɔɪld] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Dressing , boiled 1 tablespoon 30
敷料 , 煮沸 1 汤匙 -

调味料，煮沸后1汤匙30

[fruːts] ([freʃ])
FRUITS (fresh)
水果 (新鲜的)

新鲜水果

['æp(ə)l][wʌn] ['miːdiəm] -
Apple 1 medium 75
苹果 1 中等的 -

苹果 1 中号 75

['æp(ə)l] ([beɪkt] , ['sweitənd]) [wʌn][lɑːrdʒ] -
Apple (baked , sweetened) 1 large 200
苹果 (烘焙 , 加糖) 1 大的 -

苹果（烤制，加糖）1个大号 200

['eɪprɪkɒts][faɪv] ['miːdiəm] -
Apricots 5 medium 80
杏子 5 中等的 -

杏子 5 个，中等大小，80

[bəˈnænə][wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Banana **1** **medium** **90**
香蕉 1 中等的 -

香蕉 1 中等 90

[ˌævəˈkɑːdoʊ] ⅓ [per] -
Avocado **⅓** **pear** **165**
牛油果 ⅓ 梨 -

牛油果 ⅓ 梨 165

[ˈgreɪpfruːt] ½ [ˈmiːdiəm] -
Grapefruit **½** **medium** **75**
柚子 ½ 中等的 -

西柚 ½ 中等 75

[ˈlemən] [dʒuːs][wʌn] [ˈteɪblspuːn] [faɪv]
Lemon **Juice** **1** **tablespoon** **5**
柠檬 汁 1 汤匙 5

柠檬汁 1 汤匙 5

[ˈɔrɪndʒ] [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Orange **1** **medium** **70**
橙子 1 中等的 -

橙色 1 中号 70

[ˈɔrɪndʒ] [dʒuːs][wʌn][kʌp] -
Orange **Juice** **1** **cup** **110**
橙子 汁 1 杯子 -

橙汁 1 杯 110

[piːtʃ] [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Peach **1** **medium** **50**
桃 1 中等的 -

桃子 1 中等 50

[per] [wʌn] [ˈmiːdiəm] -
Pear **1** **medium** **65**
梨 1 中等的 -

梨 1 中等 65

[ˈpaɪnæp(ə)l] ¾ - [slaɪs] -
Pineapple **¾** **'** **slice** **45**
菠萝 ¾ - 片 -

菠萝 ¾ 英寸切片 45

[ˈræzˌberiːz] ½ [kʌp] -
Raspberries **½** **cup** **35**
覆盆子 ½ 杯子 -

覆盆子 ½ 杯 35

[pruːnz] ([draɪd]) [fɔːr][lɑːrdʒ] -
Prunes **(** **dried** **)** **4** **large** **100**
西梅 (干燥) 4 大的 -

西梅干 4 大 100

[ˈkæntəloʊp] ½ [ʌv; əv][faɪv] - [ˈmelən] -
Cantaloupe **½** **of** **5** **'** **melon** **50**
哈密瓜 ½ 的 5 - 瓜 -

哈密瓜 ½ 个 5 英寸甜瓜 50

[fruːt] ([kænd])
FRUIT **(** **canned** **)**
水果 (罐装)

水果（罐装）

['eɪprɪkɒts][θriː][lɑːrdʒ] [hævz] -
Apricots 3 large halves 100
杏子 3 大的 一半 -

杏子 3 个大半个 100

['tʃeriːz] (['rɔɪəl] [æn]) ½ [kʌp] -
Cherries (Royal Ann) ½ cup 100
樱桃 (皇家 安) ½ 杯子 -

皇家安妮樱桃 ½ 杯 100

[fruːt] [kʌp] ½ [kʌp] -
Fruit Cup ½ cup 90
水果 杯子 ½ 杯子 -

水果杯 ½ 杯 90

['piːtʃɪz] [ˌtuː'tuː][lɑːrdʒ] [hævz] -
Peaches 2 large halves 100
桃子 2 大的 一半 -

桃子 2 个大半个 100

['paɪnæp(ə)l] 3½ - × ½ - -
Pineapple 3½ ' × ½ ' 50
菠萝 3½ - × ½ - -

菠萝 3½″ × ½″ 50

[kriːmd] ['dɪʃɪz]
CREAMED DISHES
奶油 菜肴

奶油菜肴

[kriːmd] [egz] [wʌn] , ¼ [kʌp] [sɔːs] -
Creamed Eggs 1 , ¼ cup sauce 175
奶油 鸡蛋 1 , ¼ 杯子 酱 -

奶油鸡蛋 1，¼ 杯酱汁 175

[kriːmd] ['kærəts] ½ [kʌp] -
Creamed Carrots ½ cup 70
奶油 胡萝卜 ½ 杯子 -

奶油胡萝卜 ½ 杯 70

[ˌmækə'roʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] ¾ [kʌp] -
Macaroni and Cheese ¾ cup 350
通心粉 和 奶酪 ¾ 杯子 -

通心粉和奶酪 ¾ 杯 350

[tʃiːz] [suː'fleɪ] ¾ [kʌp] -
Cheese Souffle ¾ cup 150
奶酪 舒芙蕾 ¾ 杯子 -

奶酪舒芙蕾 ¾ 杯 150

[miːt] , [fɪʃ] , ['poʊltri] , [egz]
MEAT , FISH , POULTRY , EGGS
肉 , 鱼 , 家禽 , 鸡蛋

肉类、鱼类、家禽、蛋类

[steɪk] ([brɔɪld] , ['greɪvi]) [ˌtuː'tuː] - × [θriː] - × ½ - -
Steak (broiled , gravy) 2 ' × 3 ' × ½ ' 100
牛排 (烤制 , 肉汁) 2 - × 3 - × ½ - -

牛排（烤制，配肉汁）2英寸×3英寸×½英寸 100

[læm] [tʃɑːp] [wʌn] ['miːdiəm] -
Lamb Chop 1 medium 130
羊肉 劈 1 中等的 -

羊排 1 份 中等 130

[pɔːrk] [tʃɑːp] ([brɔɪld] , [liːn]) [wʌn] ['miːdiəm] -
Pork Chop (broiled , lean) 1 medium 200
猪肉 劈 (烤制 , 倾斜) 1 中等的 -

烤猪排（瘦肉）1块中等大小 200

[roʊst] [biːf] 3¾ - × 3½ - × ¼ - -
Roast Beef 3¾ ' × 3½ ' × ¼ ' 150
烤 牛肉 3¾ - × 3½ - × ¼ - -

烤牛肉 3¾″ × 3½″ × ¼″ 150

[miːt] [loʊf] ([biːf]) [fɔːr] - × 2½ - × ½ - -
Meat Loaf (beef) 4 ' × 2½ ' × ½ ' 150
肉 面包 (牛肉) 4 - × 2½ - × ½ - -

牛肉饼 4″ × 2½″ × ½″ 150

['hæmbɜːrgər] [wʌn] ['miːdiəm] -
Hamburger 1 medium 200
汉堡包 1 中等的 -

汉堡包 1 中份 200

[biːf] [hæʃ] ¾ [kʌp] -
Beef Hash ¾ cup 200
牛肉 哈希 ¾ 杯子 -

牛肉杂烩 ¾ 杯 200

[hæm] ([bɔɪld] , [liːn]) [faɪv] - × [faɪv] - × ⅛ - -
Ham (boiled , lean) 5 ' × 5 ' × ⅛ ' 115
火腿 (煮沸 , 倾斜) 5 - × 5 - × ⅛ - -

水煮瘦火腿 5″ × 5″ × ⅛″ 115

['lɪvər] [fɔːr] - × [θriː] - × ½ - -
Liver 4 ' × 3 ' × ½ ' 100
肝 4 - × 3 - × ½ - -

肝脏 4″ × 3″ × ½″ 100

['beɪkən] [ˌtuː'tuː] - [θriː] ['slaɪsɪz] -
Bacon 2 - 3 Slices 100
熏肉 2 - 3 切片 -

培根 2-3 片 100

[læm] [stuː] [wʌn] [kʌp] -
Lamb Stew 1 cup 390
羊肉 炖 1 杯子 -

羊肉炖菜 1 杯 390

[fɪʃ] ([stiːmd] , [brɔɪld]) [wʌn] ['miːdiəm] ['sɝːv] . -
Fish (steamed , broiled) 1 medium serv . 100
鱼 (蒸 , 烤制) 1 中等的 服务 . -

鱼（清蒸、烤）1份（中等份量）100

['sæmən] ⅓ [kʌp] -
Salmon ⅓ cup 100
三文鱼 ⅓ 杯子 -

三文鱼 ⅓ 杯 100

['tʃɪkɪn] ¼ [kʌp] -
Chicken ¼ cup 100
鸡 ¼ 杯子 -

鸡肉 ¼ 杯 100

[eg] ([sɔːft] - [kʊkt] , [poʊtʃt]) [wʌn] -
Egg (soft - cooked , poached) 1 75
蛋 (柔软的 - 煮熟 , 偷猎) 1 -

鸡蛋（溏心蛋、水煮蛋）1 75

[eg] ([pæn] ['skræmbld]) [wʌn] -
Egg (pan scrambled) 1 120
蛋 (平底锅 打乱) 1 -

鸡蛋（平底锅炒蛋）1 120

[bred] [stʌfs] [ænd; ənd] ['sɪrɪəls]
BREAD STUFFS AND CEREALS
面包 东西 和 谷物

面包和谷物

['grɪdl] [keɪks] [ˌtuːˈtuː][med] . [keɪks] -
Griddle Cakes 2 med . cakes 120
烤盘 蛋糕 2 医学 . 蛋糕 -

煎饼 2 个中号煎饼 120

['wɑːfl] [wʌn] ['miːdiəm] -
Waffle 1 medium 215
胡扯 1 中等的 -

华夫饼 1 中号 215

['bɪskɪts] [ˌtuːˈtuː] [smɔːl] -
Biscuits 2 small 130
饼干 2 小的 -

饼干 2 小块 130

[bred] [el] - [aʊns] [slaɪs] -
Bread l - ounce slice 75
面包 我 - 盎司 片 -

面包 1盎司切片 75

[kʊkt] ['sɪriəl] ½ [kʌp] -
Cooked Cereal ½ cup 70
煮熟 谷物 ½ 杯子 -

煮熟的谷物 ½ 杯 70

['mʌfɪn] 2¾ - ['daɪæm] . -
Muffin 2¾ ' diam . 135
松饼 2¾ - 直径 . -

松饼 2¾ 英寸直径 135

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

降级还是升级……(Down the Scale or Up…)

['zwiːbæk] 3¼ - × 1¼ - × ½ - -
Zwieback 3¼ ' × 1¼ ' × ½ ' 35
兹维巴克 3¼ - × 1¼ - × ½ - -

兹维巴克 3¼″ × 1¼″ × ½″ 35

[kɔːrn] [bred] [ˌtuːˈtuː] - × [ˌtuːˈtuː] - × [ˌtuːˈtuː] - -
Corn Bread 2 ' × 2 ' × 2 ' 140
玉米 面包 2 - × 2 - × 2 - -

玉米面包 2″ × 2″ × 2″ 140

[frentʃ] [toʊst] [fɔːr] - × 3¾ - × ½ - -
French Toast 4 ' × 3¾ ' × ½ ' 150
法语 吐司 4 - × 3¾ - × ½ - -

法式吐司 4″ × 3¾″ × ½″ 150

[raɪ] ['weɪfər][wʌn] [smɔːl] -
Rye Wafer 1 small 20
黑麦 晶圆 1 小的 -

黑麦威化饼 1 小份 20

['krækər] ([sɔːl'tiːn]) [ˌtuːˈtuː] - [skwer] -
Cracker (saltine) 2 ' square 15
饼干 (苏打饼干) 2 - 正方形 -

苏打饼干（咸饼干）2英寸见方 15

['lentəlz] [ænd; ənd] [nʌts]
LENTILS AND NUTS
扁豆 和 坚果

扁豆和坚果

['laɪməz, 'liːməz] ([draɪd] , [kʊkt]) ½ [kʌp] -
Limas (dried , cooked) ½ cup 140
利马斯 (干燥 , 煮熟) ½ 杯子 -

利马斯（干，煮熟）½ 杯 140

['laɪməz, 'liːməz] ([freʃ] , [kʊkt]) ½ [kʌp] -
Limas (fresh , cooked) ½ cup 75
利马斯 (新鲜的 , 煮熟) ½ 杯子 -

利马斯（新鲜、煮熟）½ 杯 75

['neɪvi] [biːnz] ([stuːd]) ½ [kʌp] -
Navy Beans (stewed) ½ cup 100
海军 豆子 (炖) ½ 杯子 -

海军豆（炖）½ 杯 100

[beɪkt] [pɔːrk][ænd; ənd] [biːnz] ½ [kʌp] -
Baked Pork and Beans ½ cup 160
烘焙 猪肉 和 豆子 ½ 杯子 -

烤猪肉和豆子 ½ 杯 160

['piːnʌt] ['bʌtər] [wʌn] ['teɪblspuːn] -
Peanut Butter 1 tablespoon 90
花生 黄油 1 汤匙 -

花生酱 1 汤匙 90

['piːnʌts]	-	-
Peanuts	**10**	**50**
花生	-	-

花生 10 50

[pɪ'kɑːnz][sɪks]	-
Pecans	**6**	**50**
山核桃	6	-

山核桃 6 50

['kæʃuːz]	[sɪks]	-	[eɪt]	-
Cashews	**6**	**-**	**8**	**90**
腰果	6	-	8	-

腰果 6-8 颗 90

[dɪ'zɜːrts]	[ænd; ənd]	['peɪstri]
DESSERTS	**AND**	**PASTRY**
甜点	和	糕点

甜点和糕点

[beɪkt]	['kʌstərd]	½	[kʌp]	-
Baked	**Custard**	**½**	**cup**	**140**
烘焙	蛋奶冻	½	杯子	-

烤蛋奶沙司 ½ 杯 140

[raɪs]	['pʊdɪŋ]	½	[kʌp]	-
Rice	**Pudding**	**½**	**cup**	**165**
米	布丁	½	杯子	-

米布丁 ½ 杯 165

[bred]	['pʊdɪŋ]	½	[kʌp]	-
Bread	**Pudding**	**½**	**cup**	**200**
面包	布丁	½	杯子	-

面包布丁 ½ 杯 200

['tʃɔːklət]	['pʊdɪŋ]	½	[kʌp]	-
Chocolate	**Pudding**	**½**	**cup**	**220**
巧克力	布丁	½	杯子	-

巧克力布丁 ½ 杯 220

['kɔːrnstɑːrtʃ]	['pʊdɪŋ]	½	[kʌp]	-
Cornstarch	**Pudding**	**½**	**cup**	**140**
玉米淀粉	布丁	½	杯子	-

玉米淀粉布丁 ½ 杯 140

[fɪld]	[kriːm]	[pʌf]	[wʌn]	['miːdiəm]	-
Filled	**Cream**	**Puff**	**1**	**medium**	**175**
已填	奶油	噗	1	中等的	-

奶油泡芙 1 个（中号） 175

[spʌndʒ]	[keɪk]	2¼	-	×	2¾	-	×	1½	-	-
Sponge	**Cake**	**2¼**	**'**	**×**	**2¾**	**'**	**×**	**1½**	**'**	**100**
海绵	蛋糕	2¼	-	×	2¾	-	×	1½	-	-

海绵蛋糕 2¼″ × 2¾″ × 1½″ 100

[pleɪn]	[keɪk]	[ˌtuː'tuː]	-	×	[ˌtuː'tuː]	-	×	[wʌn]	-	-
Plain	**Cake**	**2**	**'**	**×**	**2**	**'**	**×**	**1**	**'**	**100**
清楚的	蛋糕	2	-	×	2	-	×	1	-	-

原味蛋糕 2″ × 2″ × 1″ 100

['leɪər]	[keɪk]	(	[aɪst]	)	[ˌtuː'tuː]	-	['sektər]	-
Layer	**Cake**	**(**	**iced**	**)**	**2**	**'**	**sector**	**400**
层	蛋糕	(	冰镇	)	2	-	行业	-

千层蛋糕（糖霜）2英寸扇形400

[pleɪn] ['kʊkiz] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] -
Plain **Cookies** **2** **medium** **100**
清楚的 曲奇饼 2 中等的 -

原味曲奇 2 块中等大小 100

['doʊnʌt] [wʌn] , ['miːdiəm] -
Doughnut **1** **,** **medium** **135**
油炸圈饼 1 , 中等的 -

甜甜圈 1，中号 135

['æp(ə)l][paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Apple **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **230**
苹果 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

苹果派（1/8英寸，9英寸派）230

['tʃeri] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Cherry **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **370**
樱桃 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

樱桃派（1/8英寸，9英寸派）370

['koʊkənʌt] ['kʌstərd] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Coconut **Custard** **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **355**
椰子 蛋奶冻 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

椰香奶油派 ⅛，9英寸派 355

['kʌstərd] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Custard **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **200**
蛋奶冻 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

蛋奶馅饼 ⅛，9英寸馅饼 200

[mɪns] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Mince **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **340**
剁碎 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

肉馅饼（⅛英寸，9英寸）340

['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Lemon **Meringue** **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **340**
柠檬 蛋白酥皮 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

柠檬酥皮派 ⅛，9 英寸派 340

['pʌmpkɪn] [paɪ] ⅛ , [naɪn] - [paɪ] -
Pumpkin **Pie** **⅛** **,** **9** **'** **pie** **275**
南瓜 馅饼 ⅛ , 9 - 馅饼 -

南瓜派（1/8英寸，9英寸派）275

[tʃiːz] [keɪk] 2½ - ['sektər] -
Cheese **Cake** **2½** **'** **sector** **275**
奶酪 蛋糕 2½ - 行业 -

芝士蛋糕 2½″ 扇形 275

[suːps]
SOUPS
汤

汤

[kriːm] [suːps] [wʌn] [kʌp] -
Cream **Soups** **1** **cup** **200**
奶油 汤 1 杯子 -

奶油浓汤 1 杯 200

['ɔɪstər] [stuː] [wʌn] [kʌp] -
Oyster **Stew** **1** **cup** **240**
牡蛎 炖 1 杯子 -

牡蛎浓汤 1 杯 240

['bu:jɑ:n] ¾ [kʌp][naɪn]
Bouillon ¾ cup 9
布永 ¾ 杯子 9

肉汤 ¾ 杯 9

[splɪt] [pi:] ¾ [kʌp] -
Split Pea ¾ cup 200
分裂 豌豆 ¾ 杯子 -

豌豆（去皮）¾ 杯 200

[klɪr] [tə'meɪtoʊ] ¾ [kʌp] -
Clear Tomato ¾ cup 60
清除 番茄 ¾ 杯子 -

透明番茄 ¾ 杯 60

['vedʒtəb(ə)l] ([brɔ:θ] [taɪp]) ¾ [kʌp] -
Vegetable (broth type) ¾ cup 55
蔬菜 (肉汤 类型) ¾ 杯子 -

蔬菜（汤类）¾ 杯 55

['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]
SANDWICHES
三明治

三明治

['tʃɪkɪn] ['sæləd][wʌn] -
Chicken Salad 1 245
鸡 沙拉 1 -

鸡肉沙拉 1 245

[grɪld] [tʃi:z] (['oʊpən]) [wʌn] , [wʌn][ɛs'ɛl] . [bred] -
Grilled Cheese (open) 1 , 1 sl . bread 215
烤 奶酪 (打开) 1 , 1 sl . 面包 -

烤奶酪三明治（开放式）1份，1片面包 215

[eg] ['sæləd][wʌn] -
Egg Salad 1 280
蛋 沙拉 1 -

鸡蛋沙拉 1 280

[hæm][wʌn] -
Ham 1 280
火腿 1 -

火腿 1 280

['letɪs] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊ][wʌn] -
Lettuce and Tomato 1 200
莴苣 和 番茄 1 -

生菜和番茄 1 200

['pi:nʌt] ['bʌtər] [wʌn] -
Peanut Butter 1 300
花生 黄油 1 -

花生酱 1 300

[swɪs] [tʃi:z] [wʌn] -
Swiss Cheese 1 270
瑞士 奶酪 1 -

瑞士奶酪 1 270

[ˌmɪsə'leɪniəs]
MISCELLANEOUS
各种各样的

各种各样的

[fʌdʒ] l¼ - × [wʌn] - × ¾ - -
Fudge **l¼** **'** **×** **1** **'** **×** **¾** **'** **100**
做傻事 l¼ - × 1 - × ¾ - -

软糖 1¼″ × 1″ × ¾″ 100

['tʃɔ:klət] ['sʌndeɪ; 'sʌndi][wʌn] ['mi:diəm] -
Chocolate **Sundae** **1** **medium** **215**
巧克力 圣代 1 中等的 -

巧克力圣代 1 份（中份） 215

[aɪs] [kri:m] ['soʊdə] ['faʊnt(ə)n] [saɪz] -
Ice **Cream** **Soda** **Fountain** **size** **260**
冰 奶油 苏打 喷泉 尺寸 -

冰淇淋苏打喷泉，尺寸260

['tʃɔ:klət] ['ɑ:mənd] [bɑ:r] [wʌn] [smɔ:l] -
Chocolate **Almond** **Bar** **1** **small** **130**
巧克力 杏仁 酒吧 1 小的 -

巧克力杏仁棒 1 小块 130

['koʊkoʊ] ¾ [kʌp] -
Cocoa **¾** **cup** **180**
可可 ¾ 杯子 -

可可粉 ¾ 杯 180

[tʃɑ:k] .
Choc **.**
巧克力 .

巧克力。

['mɔ:ltɪd] [mɪlk] ['faʊnt(ə)n] [saɪz] -
Malted **Milk** **Fountain** **size** **500**
麦芽 牛奶 喷泉 尺寸 -

麦芽牛奶喷泉（500 号）

[tʃɑ:p] ['su:i] [wʌn] [kʌp] -
Chop **Suey** **1** **cup** **400**
劈 苏伊 1 杯子 -

杂碎 1 杯 400

[braʊn] ['greɪvi] ¼ [kʌp] -
Brown **Gravy** **¼** **cup** **100**
棕色的 肉汁 ¼ 杯子 -

棕色肉汁 ¼ 杯 100

[sɔ:ft] [drɪŋks] [wʌn] ['bɑ:t(ə)l] , [eɪt][ɑ:z] . -
Soft **Drinks** **1** **bottle** **,** **8** **oz** **.** **110**
柔软的 饮料 1 瓶子 , 8 盎司 . -

软饮料 1 瓶，8 盎司。110

['ʃʊgər] [wʌn] ['teɪblspu:n] -
Sugar **1** **tablespoon** **50**
糖 1 汤匙 -

糖 1 汤匙 50

[dʒæmz] , ['dʒeliz][wʌn] ['teɪblspu:n] -
Jams **,** **Jellies** **1** **tablespoon** **55**
果酱 , 果冻 1 汤匙 -

果酱、果冻 1 汤匙 55

['pretsəlz] [faɪv] [smɔ:l] [stɪks] -
Pretzels **5** **small** **sticks** **2036**
椒盐卷饼 5 小的 棍子 -

椒盐脆饼 5 小根 2036

[tuː; tə] ['leɪdiz] [ɪn] ['weɪtɪŋ]
TO **LADIES** **IN** **WEIGHTING**
到 女士们 在 权重

致正在称重的女士们

[kiːp] [ə; eɪ]['regjələr]['rekɔːd; rɪ'kɔːd] , ['juːzɪŋ][ðə; ði] [seɪm] [skeɪlz] , [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] .
Keep **a** **regular** **record** **,** **using** **the** **same** **scales** **,** **if** **possible** **.**
保持 一个 常规的 记录 , 使用 这 相同的 秤 , 如果 可能的 .

尽可能使用相同的量具，并定期进行记录。

[deɪt] [weɪt]
DATE **WEIGHT**
日期 重量

日期重量

[-] [noʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] , [ɪn'kluːdɪŋ] ['lɪstɪd] [e'retə] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **,** **including** **listed** **errata** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 , 包括 列出 勘误表 .

默默地改正了一些拼写错误，包括列出的勘误。

[riˈteɪnd] [ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n][ˌɪnfərˈmeɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊˈmeɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In **the** **text** **versions** **only** **,** **text** **in** **italics** **is** **delimited** **by** **_** **underscores** **_** **.**
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神